# "I'm Fine" Spirit (Gujarati)

Okawa, Ryuho

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

દુનિયાભરમાં જેના પુસ્તકોની ૧૦૦ મિલિયન નકલો વેચાઇ છે.

# રયુહો ઓકાવા

મહાન જાપાની ગુરૂ

Ryuho Okawa



# "હું મઝામા છું" જીવનમંત્ર

## વિકટ સમયમાંથી બહાર કેવી રીતે આવવું



# "I'M FINE" SPIRIT

NOW IN GUJARATI

JAICO

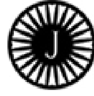
# “હું મઝામાં છું” જીવનમંત્ર

## વિકટ સમયમાંથી બહાર કેવી રીતે આવવું

# “I’M FINE” SPIRIT

NOW IN
GUJARATI


રયુહો ઓકાવા


જયકો પબ્લીશીંગ હાઊસ
અમદાવાદ, બેંગ્લોર, ભોપાલ, ચેન્નાઇ,
દિલ્હી, હૈદરાબાદ, કોલકત્તા, મુંબઇ

પ્રકાશક
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ–2, જશ ચેંબર્સ, 7-એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુંબઇ - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com


પ્રથમ પ્રકાશન:
આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિમિટેડ દ્વારા “આય એમ ફાઈન !’ તરીકે.


આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિમિટેડ
2-10-14, અકાસાકા, મિનાટો-કુ,
ટોકયો, 107-0052. જાપાન
સાથેના સહયોગમાં પ્રકાશિત

“I’M FINE” SPIRIT
“હું મઝામા છું” જીવનમંત્ર
ISBN 978-81-8495-280-3

અનુવાદ: ડૉ. હંસાબહેન મો. પટેલ

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણ: 2011
ત્રીજી જયકો આવૃત્તિઃ 2013

# અનુક્રમણિકા



# પ્રસ્તાવના



**આ** પુસ્તક "આઇ એમ ફાઇન" સ્પિરીટ એ કૉફી બ્રેક અને ટી ટાઇમ શીર્ષકવાળા પુસ્તકોના અનુક્રમમાં ત્રીજું પુસ્તક છે, અને જાપાનીઝ ભાષામાં પ્રગટ થયેલાં છે. આ પુસ્તકમાં તમને કિંમતી ખજાનાનો મોટો પર્વત મળી આવશે. બધાજ સમુહોના અને બધીજ ઉંમરના લોકો-પ્રાથમિક શાળાના બાળકોથી માંડીને ૧૦૦ વર્ષની ઉંમરના વડિલો ઓફિસમાં કામ કરતા કાર્યકરો, ગૃહિણીઓને અને વ્યાપારી આલમને, આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે. મોટા ભાગના સમાજ જીવનના અધતન પ્રવાહમાં આત્મનિર્ભર થવા માટેનું સાહિત્ય આજે યુનાઇટેડ સ્ટેટમાંથી આવે છે. પણ સનાતન માળખાઓમાં અને ફિલસૂફોમાં વિશ્વના બધાજ ધર્મો અને જાતિઓની જરૂરીઆત મુજબ બધાજ પ્રશ્નોના જવાબ અહીં સરળ શબ્દોમાં રજુ કરવામાં આવ્યા છે.

નીતિ શાસ્ત્રનાં શિક્ષણ માટેનાં પાઠ્યપુસ્તકની પૂર્તિ રૂપે આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવાથી મને ખાત્રી છે કે નાટકીય રીતે બડાશો હાંકવામાં, હિંસાનાં, ગેરશિસ્ત જેવા ગુનાનાં અને આપઘાતના ઘણાં બનાવો ઓછા થઈ જશે. નિ:શંક રીતે વિધાર્થીઓનાં ચારિત્ર્યને સુધારવા માટે તથા શૈક્ષણિક વિકાસ કરવામાં તેમને મદદરૂપ થશે.

કંપનીઓમાં કામ કરતાં કર્મચારીઓને કેળવણી આપવાનાં કાર્યક્રમમાં પણ ઉપયોગ થઇ શકે; અને કંપનીઓની સુધારણા કરવામાં એની નોંધપાત્ર અસર પડશે. કર્મચારીઓના હતાશાજનક કેસોમાં તેમને સાજા કરવામાં અને કંપનીને પ્રોત્સાહન આપી તેનો ઉત્સાહ અને "નૈતિકતાને વધારી આપશે. ચાલો આપણે સૌ હકારાત્મક બની એવા માનવી બનવા પ્રયત્ન કરીએ, જે બધો સમય સ્મિત કરતા રહે. અને જ્યારે તેઓ કહે કે " હું કુશળ છું" ત્યારે ખરેખર સાર્થક હોય.

-રયુહો ઓકાવા

# વિભાગ - ૧



૧

# મુક્ત ચૈતન્ય સાથે જીવો



જો તમારું મન ઘણા બધા જટીલ વિચારોથી અતિશય ભરેલું હોય, તો થોડો સમય લઇ એને સ્વચ્છ કરો. નકામો બધો કચરો અને બંધન કરનાર કોઇ વસ્તુ કે ગુંચવાડાઓને દૂર કરો. એવી રીતે જે જાણે તમે સાવરણાથી કરોળિયાનાં જાળાં સાફ કરો છો.

એકવાર એમાં સફળ થાવે પછી યાદ રાખો કે જીવનની શરૂઆતનો ખરો પ્રથમ મુધો છે કે સરળતાથી અને હકારાત્મક વલણથી જીવવું. તમારા જીવનને ઉત્તમ બનાવવું હોય, પ્રકાશથી ઉજ્જવળ ચમકતું કરવું હોય. તો હંમેશા મુક્ત ચૈતન્ય બનીને જીવો.

એક ફૂટથી વધારે ઊંડું નહીં એવું છીછરું ઝરણું, જેના ઉપર વસંત ઋતુનો કુમખો સૂરજનો પ્રકાશ પડતો હોય એવી કલ્પના કરો. આ ઝરણાંના ધીમેથી વહેતા પાણી ઉપર સુરજ ઝળહળતો હોય. નાની નદીમાં પટ ઉપર જાણે કે સોનાનાં બિંદુઓ ચમકતાં હોય, ઝરણાનું પાણી વહેતું હોય, ત્યારે આનંદદાયક મધુર નિનાદ સંભવતો હોય. સપાટી ઉપર સૂર્ય પ્રકાશની નાજુક ભાતનું પ્રતિબિંબ દેખાતું હોય.

પારદર્શક જીવો, જાણે કે ઝરણાનું પાણી. પારદર્શક જીવનનો અર્થ એ છે કે અનાસક્ત, સાદું સરળ અને કોઇ પણ પ્રકારનાં ગુંચવાડાવાળા કે જટીલ વિચારોને દૂર રાખી જીવવું

બીજાઓ ઉપરનો તમારો અવિશ્વાસ, આશંકાઓ અથવા લાગણીવશતા તથા લઘુતાગ્રંથિઓના સંકજામાં લઘુતાગ્રંથિઓનાં આવીને મનને, પહેલેથીજ વિચારોમાં બાંધી રાખશો નહીં. રાજીખુશીથી, સ્વાભાવિક અને સરળ થઇને જીવો. ધારોકે તમને કોઇએ દગો કર્યો હોય અથવા છેતર્યા હોય, તો ચિંતા ના કરશો. પણ એ બધાની અસરથી વિમુક્ત રહી. માત્ર સરળતાથી, અનાસક્ત થઇને જીવો.

મુક્ત ચૈતન્ય સાથે જીવો. જેમ બાળક દિવસ આખાની ચિંતાઓને ભૂલી જઇને રાત્રે સુંદર રીતે ઊંઘી જાય છે તેમ. તમારા મન ઉપરથી ભારે ઇંટોનો બોજો દૂર કરો અને તમારા મનને હવા જેવું હળવાશવાળું બનાવો.

# વિભાગ - ૨



# નબળાઇઓ અને અપૂર્ણતાઓ, એ સુખી થવાના બિયારણો છે



જો તમારામાં નબળાઇઓ અને અપૂર્ણતાઓ હોય અને તમે સતત એનાથી જાગૃત હો તો તમે ખરેખર સાચા અર્થમાં ભાગ્યશાળી છો.

એક કહેવત છે. જે જણાવે છે. ''અવાજ કરતું બારણું લાંબો સમય ટકી રહે છે'' એનો અર્થ એવો છે કે માણસને તંદુરસ્તીના પ્રશ્નો હોય અથવા શારીરિક નબળાઇઓ હોય તે વધારે લાંબુ જીવે છે. કારણ કે તેઓ તેમના શરીરની વધારે કાળજી કરતા હોય છે. જ્યારે તંદુરસ્ત માણસ જે ઘડીયાળને કાંટે કામ કરતો હોય છે એમને ઘણીવાર વધારે સાવચેતી રાખવી જોઇએ

જે લોકો તેમની નબળાઈઓ માટે ૩૦,૪૦ કે ૫૦ ઉંમરે સચેત હોય છે. તેઓ કદી વધારે પડતું ખેંચતા નથી હોતા. એનો અર્થ એ છે કે તેમનામાં હજુ બિનખેડાયેલી શક્તિ વધુ વિકાસ માટે બાકી છે.

મોટા ભાગનાં લોકોને જુદા જુદા ઘણાં પ્રશ્નો હોય છે જે ચિંતાઓ અને ઊંડી વ્યથાઓ કે સંતાપો માટે કારણભૂત હોય છે. પણ એ બધાને તમારા આગળ ઉપરનાં વિકાસ માટેનાં સકારાત્મક ઉત્સાહ માટેનાં મૂળભુત બીજો છે એમ તમે માનો. જો કાઇ વ્યક્તિ ૬૦ કે ૭૦ ની ઉંમરે પહોંચી હોય છતાં હજુ એમની કુશળતાઓ અને શક્તિઓ માટે, સંતાપો અને ગ્રંથિઓને કારણે વિચારતી હોય છે. ''મારી હજુ ઘણું શીખવાનું જરૂરી છે. હજુ મારી કુશળતા ઘણી ઓછી છે'' અથવા "હું ખરેખર બહુ બેદરકાર છું." આવી વિચારણા માણસને અપવાદ રૂપે સારો બનાવે છે. હકીકત એ છે કે આવી વ્યક્તિઓએ પોતાનામાં સંપૂર્ણ સંતોષ શોધ્યો નથી. જે તેઓના વધુ વિકાસ અર્થે જરૂરી શક્યતાઓ પુરી પાડે છે.

માણસ જ્યારે નવી વસ્તુઓ શીખે છે અને જીવન દરમ્યાન જુદા જુદા અનુભવોનો સંચય થાય છે, ત્યારે તેમને સમજાય છે કે દેખાતા વિરોધોમાં જ સફળતાના અને વિકાસનાં બીજો મળી આવે છે. દા.ત. યુવાન માણસો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે અને સંવેદનાઓ ઘણી તીવ્ર હોય છે, પણ જ્ઞાન અને અનુભવની ઊણપને લીધે તેમને ગેરલાભ થાય છે. જ્યારે તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાએ પહોંચે છે, ત્યારે શારીરિક રીતે નબળા તથા જાય છે માનસિક રીતે મજબુતાઇ વધતી જાય છે, પણ સંવેદનાઓ થોડી ક્ષીણ થતી જાય છે. આમ છતાં તેઓ શારીરિક ક્ષમતા અને સંવેદનાઓ ગુમાવે છે, જે યુવાનીનાં લક્ષણો છે, પણ એની ખોટ વધુ

ડહાપણ અને અનુભવોની સમૃદ્ધિથી પુરાઇ જાય છે. એજ રીતે માણસની શક્તિઓ જીવનનાં એક તબક્કે વિરોધોમાંથી પાછળનાં તબક્કામાં સરભર થઇ રહે છે.

મોટા ભાગનાં કિસ્સાઓમાં તમને જણાશે કે જે શક્તિઓ અત્યારે તમારી પાસે નથી તે તમારી પાસે અત્યારે જે છે તેના સામે છેડે રહેલી છે. આ એ શક્તિ છે જે તમને ભવિષ્યમાં પોષશે અને આગળ લઇ જશે.

સફળતાના ઘટકો તમારી કુશળતાઓ અને માનસિક શક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે મળી આવે છે. પણ ભવિષ્યની સફળતા ઘણીવાર તમારી તાકાતની વિરૂદ્ધ બાજુએ મળી આવે છે.

એટલે હંમેશા યાદ રાખે કે જે બીજો તમારા ભવિષ્યમાં માર્ગદર્શન કરવાનાં છે તે તમારી હાલની શક્તિઓના વિરૂદ્ધ પાસાઓમાં જોવા મળે છે.

## ૩

# અંતમાં તમે જ તમારા પ્રતિસ્પર્ધી છો



જીવનમાં અંતિમ વિજય બીજા લોકોની સાથે તુલના કરવામાંથી કદી નથી મળતો. તમે તમારા સ્વનો માત્ર તુલનાને આધારે જ ન્યાય કરવા પ્રયત્ન કરો તો તમે અંતિમ સફળતા સુધી પહોંચી શકો જ નહીં, એને બદલે તમારા જીવનનાં શરુઆતના દિવસોમાં તમે જે હતા તેને મુકાબલે અત્યારે કેટલા આગળ વધ્યા છો અને વિકાસ કર્યો છે, એ દૃષ્ટિએ એનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઇએ. તમારી અંદર રહેલી સમસ્યાઓને ઓળખી અને જુઓ જાણો કે આ પ્રશ્નો ફક્ત તમારી અંદર જ છે. પછી તમારા જન્મ વખતે તમારામાં કેટલી શક્તિઓ હતી એના ઉપર ચિંતન કરો અને ત્યાર પછી અત્યાર સુધીનાં સમયગાળામાં તમે કેટલા પરિશ્રમ પછી આ પ્રાપ્ત કરી છે તે તપાસી જુઓ. તમારૂં પોતાનું મૂલ્યાંકન તમારે આ દૃષ્ટિએ કરવું જોઇએ.

આ યુદ્ધ એ તમારી જાત સાથે છે, અને આ યુદ્ધમાં પ્રત્યેકને વિજય પ્રાપ્ત કરવાની તક રહેલી છે.

જ્યારે સર્વ કાર્ય પુરા થાય ત્યારે તમારે કહેવું જોઇએ, “જે શક્તિઓ સાથે હું જન્મ્યો હતો અને સ્કૂલમાં જે સિધ્ધિઓ હાંસલ કરી હતી તેના પ્રમાણમાં મેં સારો દેખાવ કર્યો.”

જ્યારે લોકો બીજા લોકો સામે યુદ્ધ કરે છે ત્યારે એનો અંત સ્પષ્ટ વિજયમાં જ આવે એ કહેવું કદાચ મુશ્કેલ છે. જે લોકોએ બીજાઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે એના તરફ ઝીણાવટથી જો તમે જોશો તો જણાશે કે એમાંથી કેટલાક લોકોએ જીવનમાં વિજય મેળવ્યો નથી.

આ ઉદહારણ જોતાં લાગે છે કે જ્યારે લોકો બીજા સાથે હરિફાઇ કરે છે. ત્યારે અંતિમ વિજય પ્રાપ્ત કરતા નથી, અંતે તો તમેજ તમારા પ્રતિસ્પર્ધી બની રહો છો.

૪

# દૃઢ મનોબળવાળા લોકો



પૌરાણિક સમયથી બૌદ્ધમાં દૃઢ મનોબળ અતિઆવશ્યક અને મહત્ત્વનું માનવામાં આવે છે. એટલા માટે કે મોટાભાગનાં જીવનનાં દુ:ખો અને મોહનું આલંબન એ માનસિક ચંચળતા છે. બૌદ્ધ ધર્મનાં સાધક માટે મુખ્ય સાધ્ય એ છે કે મનને સ્થિર કરવાના રસ્તાઓ શોધી કાઢવા જેથી મન જ્યાં ત્યાં દોરવાઇ જાય નહીં.

દૃઢ અને સ્થિર મનવાળા માણસમાં ઊંડી આંતરિક શાંતિ હોય છે અને સાથે શક્તિ અને શ્રદ્ધા હોય છે. તમામ પ્રકારની મુશ્કેલીઓને પાર કરવાની અડગ શ્રદ્ધાની સાથે મજબૂત મનોબળ એ સાચા નેતૃત્વની શક્તિઓનાં વિકાસના મૂળભૂત પાયાઓ છે. નેતા બનવાના પાયાના લક્ષણો એ છે કે તે કદી નાની નાની તકલીફોમાં હારી જતા નથી. કોઇપણ પ્રકારની સમસ્યાને પાર કરવાની શક્તિ તેઓ ધરાવે છે. આ પ્રકારનું દૃઢ મનોબળ અને શક્તિ એજ એનું મુખ્ય સાધન છે.

ઘણી વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે એમનામાં આત્મવિશ્વાસ છે એવો દાવો કરે છે. પણ જે ક્ષણે ટીકાનો સામનો કરવાનો આવે છે ત્યારે તેમની શ્રદ્ધા ડગી જાય છે. આવી વ્યક્તિઓએ સાચા અર્થમાં દૃઢ મનબળનો વિકાસ કરવો જરૂરી છે. આ પ્રાપ્ત કરવું એટે હકીકતે જાગૃત થવું કે તમે ભગવાનનાં બાળક છો, એ જ શક્તિ છે. આ સમજ વિના દૃઢ મનોબળ એ માત્ર પોકળ છે.

જ્યારે હૃદયની ઊંડી ગુહામાંથી સમજીએ કે આપણે ઇશ્વર સાથે જોડાયેલા છીએ, ત્યારે આપણું મન ચંચળ નહીં બની શકે. ગમે તેમ જો આ માન્યતા ડગી જાય અને તમે એવો વિચાર કરવાનો શરુ કરો કે તમે તમારા નસીબને કારણે ભાગ્યની નદીમાં પાંદડાની જેમ તરો છો, તો પછી તમે સંપૂર્ણ રીતે અસ્થિર બની જશો. પછી તો તમે નિરાશાજનક વિચારો તરફ દોરવાઇ જશો. જેમ કે તમારી આસપાસનાં લોકો તમને નુકસાન કરશે, એવા વિચારો આવશે અથવા તો એ જ કરૂણ ભવિષ્યની રાહ જોશે. આ પ્રકારનાં નકારાત્મક વિચારોથી જીવનને દુ:ખથી ભરી દેવું અથવા તો સકારાત્મક વિચારોને પસંદ કરવા, એ તમારી જાતે બુધ્ધિગમ્ય રીતે સમજવું એનો સંપૂર્ણ આધાર તમારા પોતાના ઉપર અવલંબે છે.

૫

# જો તમે ચાલતા રહેશો, તમારો વિકાસ થશે (બરફના બોલ જેવી અસર)



દરરોજ ઘણી ઘટનાઓ બને છે. એમાં કાં તો સારા ભાગ્યના અને સુખી થવાનાં બીજો હોય છે અથવા તો મુશ્કેલીઓનાં અને ચિંતાના બીજો હોય છે. વિશ્વની આ વાસ્તવિકતા છે. તેમ છતાં આ બધી ઘટનાઓમાં જો તમે એમાં અતર્હિત રહેલા પાઠોનું સંશોધન કરો તો તે દરેક સમસ્યામાં સફળતાનાં બીજો રહેતા હોય છે તે શોધી શકો. તમારે જેનો સામનો કરવાનો છે તે મહત્વનું નથી પણ તેમાંથી તમે છૂપા પાઠો શોધી તે દરેક પ્રશ્નમાં રહેલાં સફળતાના બીજો ઓળખો, તમે બરફના ગોળાની જેમ વિકસતા જશો. જેમ ગોળા નીચે આવે છે તેમ કદમાં વધે છે.

તમારે બરફના બોલને ગબડતો રાખવાની જરૂર છે. કદાચ એમાં નાના કાંકરા કે કચરો પણ ભેગો થતો જાય ખરો. આ બોલ ગબડતો રહે તો કદમાં એ તાજા બીજા બરફમાં ભેગા થવાથી મોટો થતો જાયે જીવનને આ બરફના બોલની સાથે સરખાવો. એ ઘણું કિંમતી છે. જીવનને આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોવાથી મદદરૂપ થશે. તમારો વિકાસ થશે, તમારી શક્તિ બેવડી વધશે અથવા એથી પણ વધારે.

ફક્ત યાદ રાખો કે જો ચિંતા વિના અને નાનાં પથ્થરો અને કચરા જે સાથે જોડાય છે તેના પર વિચાર કર્યા વિના તમે આગળ વધવાનું ચાલુ રાખો તો દરેક પગલે તમારો વિકાસ થશે.

દરેક પરિસ્થિતિનો તમે સામનો કરો અને જીવનમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિને તમે મળો. એ બધા શિક્ષક છે. જો આ પરિપ્રેક્ષ્યને તમે સ્વીકારો, તો બધા સંયોગો અને બધા સંબંધોમાંથી તમને કંઇક પાઠ મળશે અને તે તમને લાભ આપશે.

૬

# તમારા અજોડ ધ્યેયમાં શ્રદ્ધા રાખો



તમારા જીવનને બીજા કોઇના જીવનની સાથે સરખાવવાનો પ્રયત્ન એ માત્ર દુઃખને જ ઊભું કરો છો. જ્યારે તમે આવી જાળમાં પડો, ત્યારે યાદ રાખો કે યોગ્ય માણસને યોગ્ય કામ જ આપવું જોઇએ વળી એ પણ યાદ રાખો કે તમારી શક્તિઓને અનુરૂપ કોઈ જગ્યાએ કામ રહેલું જ છે. એ કામ પ્રામાણિકતાથી કરવાથી તમારૂં જીવન ભર્યું ભર્યું લાગશે; અને બીજાઓનાં જીવનને પણ તમે સુખી કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકશો.

મનુષ્ય જાણે કે સુથારનાં હથિયારો જેવો છે. જ્યારે યોગ્ય કામ માટે જે સાધન છે તેના ઉપયોગથી તેઓ સુંદર કામગીરી આપે છે. સુથારના હથિયારોની જેમ આપણે બધાએ જુદી જુદી ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે તમારી જાતનેજ તમે પુછો કે આ જીવન દરમ્યાન તમારે કેવી ભૂમિકા ભજવવાની છે. ત્યાર પછી આ જીવનમાં તમારો શો ધ્યેય છે, એ તમે સારી રીતે જોઇ શકો. તમારામાં રહેલી એ ખેવનાને શોધી કાઢો. એ માટે તમારી જાતને શ્રેષ્ઠ રીતે તૈયાર કરો, જે તમારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે મદદરૂપ થાય. યાદ રાખો, તમારા જીવનને બીજા કોઇની અવેજીમાં મૂકો નહીં.

દરેક વ્યક્તિ ને લગભગ ૬ ભાઈઓ કે બહેનોનાં ગ્રુપ હોય છે. જે વારાફરતી આ વિશ્વમાં જીવનનાં અનુભવ લેવા માટેની તકો માટે જન્મતા હોય છે. જ્યારે વ્યક્તિ બીજી દુનિયામાંથી પાછી આવે છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપર થયેલાં અનુભવોની તેના ગ્રુપનાં સભ્યો સાથે આપ લે કરે છે. એ બધા હાથની હથેલીની પાંચ આંગળીઓ જેવાં છે. જો કે સ્વતંત્ર રીતે તે બધી જુદા જુદા ઘાટની હોય છે. પણ તે બધી એકજ હાથના ભાગરૂપે હોય છે. ગ્રુપના નેતાના મુખ્ય આત્માને હથેલીની સાથે સરખાવી શકાય અને ભાઈ કે બહેનનાં આત્માઓ જાણે કે ટુંકો પણ મોટો અંગૂઠો, વચ્ચેની લાંબી આંગળી, પછી રૂપાળી નાની આંગળી વગેરે ......

આ ભાઈ-બહેનાનાં જીવાત્માઓનો સમુહ જાણે કે અનુભવોનો કુલ સંગ્રહ છે. કોઇક વસ્તુ પકડવા માટે હાથ જેમ બધી આંગળીઓનો મોટે ભાગે ઉપયોગ કરે છે એની જેમ કહી શકાય કે દરેક જીવાત્મા જીવનનાં વિવિધ પ્રકારનાં અનુભવો મેળવવા માટે જીવાત્માનાં પુનર્જન્મના ચક્રમાં વારંવાર પુનરાવર્તન કરે છે.

માણસોની વચ્ચે ઘણાં મતભેદો હોય છે. જેમ કે જાતિ, ઉમર, બુદ્ધિ અને ઉંચાઇ : કેટલાક આંતરમુખી હોય છે, કેટલાક બહિર્મુખ હોય છે. અને બધા લોકો જુદી જુદી જાતનાં

કામોમાં સારા હોય છે. દરેક જણાને પોતાનું એક આગવું વ્યક્તિત્વ હોય છે.

જો તમે બીજાઓને તેઓ છે એ સ્વીકારતા હો, તો તમે પોતે કોણ છો અથવા શું છો તે સ્વીકારવું જોઈએ ઇશ્વર બધા માણસોને ક્ષમા આપે છે. અને કહે છે.

“તમે જે છો તે બરાબર છો. તમે જે નથી તે બીજાના જેવા બનવાની જરૂર નથી. તમે જેવા છે તેવા જ રહો, તમારા નામથી જે તમે ઓળખાવ છો તેજ રહો.” એનો અર્થ એ છે કે ઇશ્વરે તમને સ્વીકાર્યા છે; અને તમે જે છો તેના આધારે આ જીવનમાં આત્માને ઘડવા માટે તમને પરવાનગી આપી છે. આથી તમે તમારી રીતે તમારૂં જીવન જીવી શકો છો. એટલે તમને જે આપવામાં આવ્યું છે, તેના વડે તમે જે ઉત્તમ હોય તે જીવો.

૭

# તમારી મર્યાદાઓનો સ્વીકાર કરો



તમે ઈશ્વરનાં બાળક છો અથવા બુધ્ધનાં બાળક છો એમ માનો એટલું જ માત્ર અગત્યનું છે, એમ નથી, પણ બીજી વાસ્તવિકતા એ છે કે કેટલેક અંશે માનવી અપૂર્ણ પ્રાણી છે. જ્યાં સુધી તમે આ વિશ્વમાં માનવ તરીકે ભૌતિક શરીર ધારણ કરો છો; એટલે ત્રુટિઓ તો રહેવાની જ. આ વિશ્વમાં માત્ર પૂર્ણ આત્માનાં અસ્તિત્ત્વથી જીવવું એ અશકય છે. બધાજ પ્રકારનાં અનુભવો મારફતે જીવન જીવાય છે. ત્યાં સુધી એ અપૂર્ણ તો રહેવાનું જ. એમાં ક્યારેક નિષ્ફળતા કે વિઘ્નો જેવા પરિણામો આવે પણ ખરાં, પણ એ બધી આત્મચિંતન અને શિક્ષણની તકો છે.

યાદ રાખો કે બીજા લોકો ભૂલો કરે છે અને નિષ્ફળતાઓનો અનુભવ કરે છે. પણ એમાંથી ફરી બેઠા થાય છે અને સંશોધન કરીને જીવનને સારે રસ્તે દોરી જાય છે. બધો જ સમય પૂર્ણતા માટે મથામણ કરવી એનાં કરતાં મહત્ત્વનું એ છે કે સુધારા કરવા ઉપર કેંન્દ્રિત થવું અને ઉત્તમને બદલે વધારે સારા થવા માટે પ્રયત્ન કરવો એ છે. તમારે તમારા સ્વને વારંવાર સમજાવવા માટે આનું પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ.

જ્યારે હું એમ કહું કે "તમારે પૂર્ણ જીવન જીવવાનું નથી" ત્યારે મારે એક સ્પષ્ટતા કરવી છે અને ભલામણ કરવી છે કે એ માટે તમારા અભ્યાસ કે કામ પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું કે ઉપેક્ષા કરવી એમ નથી. જેમકે ઘણા લોકો પૂર્ણતા માટેનાં પ્રયત્નો કરવા આરામથી છોડી દે છે અને આળસુ બની જાય છે. એનું પરિણામ એ આવે છે કે એમનાં ઉપરી અધિકારીઓની ટીકાઓનાં ભોગ બની જાય છે. મહત્વનો મુદ્દો એ છે કે તમે પોતે તમારી જાતને ઠપકો આપો કે આત્મનિંદા કરો, એટલી હદ સુધી કે તમારી ઊંઘ ઊડી જાય, ત્યારે તમારો ધ્યેય ૮૦% પૂર્ણતાએ પહોંચવાનો રાખવો જોઈએ અગત્યનું એ છે કે તમારા માર્ગ ઉપર આગળ વધવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ.

તમારા આત્માના ઉધ્ધાર માટે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ કરવાનું જ્યારે તમે નક્કી કરો ત્યારે એ પણ સ્પષ્ટ સમજવું જોઇએ કે તમે ઇશ્વર કે બુધ્ધ નથી. જ્યાં સુધી આ વિશ્વમાં તમે જીવો છો, તમારાથી દરરોજ ભૂલો તો થશે અને તમારૂં જીવન વેદના અનુભવવાનું એટલા માટે તમારે વધારે સારા જીવનનો ધ્યેય રાખીને જીવવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. તમારે આ વાત સ્વીકારવી જ જોઈએ કે આપણે માનવીઓ ઇશ્વરના બાળકો હોવા છતાં આ પૃથ્વી ઉપર જીવીએ છીએ ત્યાં સુધી અપૂર્ણ, અણઘડ રહેવાના. એટલે તમારે જાગૃત તો રહેવાનું જ અને

સ્વીકારવાનું કે અટપટા રસ્તા ઉપર આપણે જીવવાનું છે.

# વિભાગ - ૩



૮

# તમે દુ:ખને પસંદ કરો છે?



જ્યારે તમે ચિંતાઓની વચ્ચે ઘેરાયેલા હો છો, ત્યારે સામાન્ય રીતે તમારું હૃદય બે કે ત્રણ જુદી જુદી પસંદગીમાં વહેંચાઇ જાય છે અને તમે કાબુ ગુમાવવાનું શરૂ કરો છો. તમે જ્યારે આવા સંજોગોમાં ઘેરાઇ જાવ ત્યારે કયા રસ્તે તમને લાભ થાય એમ છે અને વિકાસ થઇ શકે એ વિચારવું જોઇએ. આ તમને એનાં જવાબ તરફ દોરી શકે.

અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકું છું. કોઈકે પરીક્ષા લીધી. સ્વાભાવિક છે કે કેટલાક લોકો પાસ થવાના અને કેટલાક નાપાસ. હવે રસ પડે એવી વાત એ છે કે એમાં પાસ થયેલા કેટલાક લોકો ગુસ્સે થઇ જવાના, કારણ કે એમણે જે કક્ષાએ પાસ થવાનું ધાર્યું હતું, એટલા ઊંચા ગ્રેડ નહોતા આવ્યા. તેઓ તેમને ગૌરવ અપાવે એવું પરિણામ નહીં આવવાને કારણે એનો સ્વીકાર કરી શકે નહીં. જ્યારે બીજી બાજુ જેમને માત્ર પાસ થવા જેટલો જ ગ્રેડ મળ્યો હતો, તેઓ ખુશખુશાલ હતા અને મનમાં આભારની લાગણી અનુભવતા હતા. એટલે આ પ્રકારનાં વલણનો આધાર વ્યક્તિગત રીતે જે તે માણસ ઉપર રહે છે.

માણસો પોતાના જુદા જુદા પ્રકારનાં વલણો માટે સ્પષ્ટતા શોધતા હોય છે. કેટલાક લોકો એવો આગ્રહ રાખતા હોય છે કે જીસસ ક્રાઇસ્ટે વેદનાઓ ભોગવી હતી એટલે સ્વાભાવિક છે કે તેઓએ પણ વેદનાઓ વેઠવી જોઇએ. આમાં મહત્ત્વનું એ છે કે ''કઇ પસંદગી સારી?'' અને ''તમારે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ બનવું છે?'' કેટલાક માણસો એવા વિકલ્પ પસંદ કરવાનું વલણ ધરાવે છે જે તેઓને દુ:ખી કરે, અને જ્યાં આવા ઉદાહરણો હોય ત્યાં એમને કોઇરીતે મદદરૂપ થઇ શકાય જ નહીં. બીજાઓ તેમને જે સલાહો આપે તેને તેઓ ખોટી રીતે સમજે છે અને એને નકારાત્મક રીતે લે છે. ઇશ્વર તમને હંમેશા મદદ કરવા હાથ લંબાવે છે, પણ તમે જો દુ:ખને જ પસંદ કરો, પછી તો ભગવાન પણ તમને મદદરૂપ થઇ શકે નહીં, કારણકે એ માણસની સ્વતંત્ર ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે એટલા માટે જરૂરી એ છે કે સુખી થવાની પસંદગી કરવા તમારે કૃતનિશ્ચયી બનવાનું છે.

૯

# તમારા મનની શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખો



દરેક વસ્તુ બનવા માટે હંમેશા કારણ હોય છે અને એની અસર થોડા સમય પછી થાય છે. એટલે મહત્તા એની છે કે સારા બીજોનાં વાવેતરના રસ્તાઓ વિષે વિચાર કરો, એનો ઉછેર કરો અને તેનાં પરિણામોની લણણી કરો.

હું જે વિચાર શીખવું છું અને તેને "ક્રાંતિકારી વિચાર" કહું છું. આ એક એવો વિચાર છે કે જેનાં બી વાવવાથી વિસ્ફોટક શક્તિ તમારા મનમાં ઉદ્ભવે મને આશ્ચર્ય થાય છે કે ઘણાં બધા લોકો નબળા વલણ કે વૃત્તિથી કેમ જીવે છે? વિશ્વમાં ઘણાં બધા લોકો એવા છે, જેમને ભાગ્યેજ ધર્માદાનું કશું પણ જોઇતું હોય. એટલું જ નહીં પણ મદદની જરૂર પડે તો પણ મનમાં હિચકીચાટ કે અવઢવ અનુભવે. ગમે તેમ, પણ મને લાગે છે કે પૌરાણિક સમયનાં દિવસોમાં ધાર્મિક લોકો વિચારતા કે પ્રાર્થનાઓ કરવી અથવા તો ઇશ્વરનાં નામનો જપ કરવો, એનાથી એમનો ઉદ્ધાર થશે, તે સમય ગાળો પુરો થયો. બધા લોકોને બચાવવાની આવી કોઇ તાત્કાલિક કે અતિસરળ પધ્ધતિ કે જે એક યા અન્ય પ્રકારનાં ચિન્હો પર આધારિત હોય તેવી હજુ સુધી શોધાઇ નથી. એને બદલે માનવ જાતની ચાવી તો મહાન દાર્શનિક અને વૈચારિક શક્તિઓ જે પ્રત્યેક માનવીનાં અંતર્હિત ઊંડાણમાં પડેલી છે. તેનું પોષણ કરવું અને વિકાસ કરવો એમાં રહેલી છે.

જે લોકો ખરેખર જાણતા નથી કે મનની અંદર જે પ્રક્રિયાઓ થાય છે એમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે, તેઓ કદાચ કહે કે એ તો માત્ર ખાલી શબ્દો છે. ભ્રમ (**Delusion** ) અથવા તો આશ્વાસન આપવાનો વિચાર છે. વિચારનાં મૂળભૂત જે રસ્તાઓ છે. એની લોકો ઉપેક્ષા કરે છે અને માત્ર તાત્કાલિક લાભો અથવા તો નજરે જોઇ શકાય એવી ઘટનાઓ જ જુએ છે. તેઓ કદાચ ઝડપથી ધનની પ્રાપ્તિનાં વિચારો તરફ નજર રાખતા હશે અથવા તો માંદગીમાંથી ઝડપથી સાજા થવાની પધ્ધતિ અંગે વિચારતા હશે. માણસોમાં ક્યારેક નબળાઇઓ આવે છે. એટલે એવે વખતે આવી બધી વસ્તુઓ પ્રત્યે ખેંચાઇ જતા હોય છે. પણ તેઓને વધારે મજબૂત બનાવવાનું મને ગમે. જો તમે મજબૂત બનો તો કરોડો સમસ્યાઓ ઉકેલી શકાય. ખરેખર, હું તો કહીશ કે સમસ્યા જેવું કશું છેજ નહીં કે જે ઉકેલી શકાય નહીં, જો માણસમાં હિંમત હોય તો. દા:ત: રડતા બાળકની સામે તમે જો ચોકલેટ કે કેન્ડી બતાવો તો તરત જ રડવાનું બંધ થઇ જશે અને મોઢા ઉપર હાસ્ય દેખાશે અથવા પ્રશંસાના માત્ર એક શબ્દથી હિંમત આવશે અથવા ઉત્તેજીત થઇ આમતેમ દોડશે જો કોઇ માથા પર પ્રેમથી

ટપારશે.

માણસ અને ભગવાન વચ્ચે પણ આવો જ સંબંધનો તંતુ છે. ક્યારેક માણસ આઘાતોથી દુ:ખી થતો હોય છે. નિરાશ થઇ જાય છે અથવા લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતો હોય છે. પણ ઇશ્વરનાં શબ્દો મેળવે અને એને હૃદયમાં કોતરી રાખે તો તેઓ ફરીથી બેઠા થશે અને મજબુત આનંદિત અને હકારાત્મક મનુષ્ય તરીકે પુનર્જીવીત થશે. અને ફરીથી નવા જન્મની જેમ તમને શક્તિશાળી, આનંદિત અને સકારાત્મક બનાવશે. હું ઇચ્છું કે દરેક વ્યક્તિ આ શબ્દો વાંચે જ નહીં પણ વાસ્તવિક જીવનમાં તેનો અનુભવ કરે. આ મારી સાચી અભિલાષા છે.

હું જે વારંવાર શિખવું છું એ એ વિચાર છે કે દરેકની શરૂઆત મનથી થાય છે. અને આથી મનમાં પરિવર્તન કરવાથી જીવનમાં વધુ સારૂં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. આ એનું સાચું તથ્ય છે. સુખ અને દુ:ખ એ તો માનવી એ પોતાના મનથી સર્જેલા છે. વધુ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જે કહી શકાય કે તમે તમારા મનમાં જેવા વિચારબીજો વાવો એના ઉપર સર્વનો આધાર છે.

૧૦

# આત્મ- શ્રદ્ધા કેળવવી



આત્મ-શ્રધ્ધાનો અર્થ એવો નથી કે તમારી શક્તિઓનો વધારે પડતો અંદાજ રાખો અથવા દંભી બનો. એ એવી શ્રધ્ધા છે, જે અવર્ણનીય છે અને તે તમારી અંતર્હિત શક્તિ અને તમારી સ્વસ્થતાની ઊંડી સમજમાંથી આવે છે. જ્યારે માણસો દુ:ખ અને નિરાશામાં ઘેરાયેલા હોય અને પોતાના માટે વિચારતા હોય કે પોતે હવે નકામા થઇ ગયા છે, ત્યારે નકારાત્મક વલણ તરફ ઢળતા હોય છે. ગમે તેમ પણ એવે વખતે તમારે વધારે તટસ્થ દૃષ્ટિએ જોવું મહત્ત્વનું છે.

જ્યારે તમે તમારા સમગ્ર જીવનના વિતેલા દિવસો જુઓ, ત્યારે તમે કહી શકો ‘‘આ વિષે હું ખોટો હતો ‘‘અથવા’’ ત્યારે હું વધારે સારૂં કરી શક્યો હોત,’’ પણ એ વખતે તમારે સમજવું પડે કે મોટે ભાગે તમે કાંઇ ખરાબ કર્યું નથી. એવી સમજ કેળવવી જોઇએ કે ઇશ્વરનો પ્રેમ તમને મળી રહ્યો છે. અને તમારી દૃઢ માન્યતા હોવી જોઇએ કે તમે બીજાઓની સેવા કરી છે. એવા નાના નાના આત્મ સમજનાં પ્રસંગોનો સરવાળો જ આત્મ-શ્રધ્ધાને બાંધે છે. દિવસ દરમ્યાન જુદી જાદી પરિસ્થિતિઓનું નિરીક્ષણ તમારે પોતે કરવું એ અગત્યનું છે અને ધીમે ધીમે તમારા સ્વને તમે શોધો કે બીજાઓની સેવા કરવામાં કોણ હતું. જ્યાં સુધી આ તમે આત્મસાત ના કરો, ત્યાં સુધી સાચી આત્મ-શ્રધ્ધા કેળવી શકાય નહીં.

તળાવના પાણીની સપાટી ઉપર બતક જેવા જળચર પક્ષીઓ તરે છે. પણ તેમના પીંછાઓ ઉપર તેલનું આવરણ હોય છે; એટલે તે પાણીમાં ભીનાં થતાં નથી. આત્મ-શ્રધ્ધા આવી રીતે કામ કરે છે. ગમે તેવી કમનસીબી આવે એની ચિંતા ના કરશો. સાચી આત્મ-શ્રધ્ધા આ તેલની જેમ કામ કરે છે. તમારા હૃદયના ઊંડાણને નુકસાન થતું અટકાવી રક્ષણ કરે છે.

બધીજ પરિસ્થિતિમાં એ જરૂરી છે કે તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં તમને ઇશ્વર ઉપર શ્રધ્ધા છે. જો તમે માનો કે વિશ્વનું સર્જન ઇશ્વરે કર્યું છે; તો પછી ગમે તેવી નિરાશા જણાય, તો એનો અર્થ એ છે કે એનો કંઇક હેતુ હશે. ઇશ્વરનો ઇરાદો તમને દુ:ખ આપે એવું કોઇ કારણ હોય એવું વિચારવું અયોગ્ય છે. કુટુંબમાં કોઇ સભ્યનું મૃત્યુ થયું હોય તો શક્ય છે કે એ ઘટનાથી તમે વધારે મજબૂત કે હિંમતવાળા બનો. કોઇ મિત્રથી છૂટા પડ્યા પછી શક્ય છે કે તમને એનાથી વધારે અદ્‌ભુત કોઇ માણસ સાથે મળવાનું થાય. તમારા જીવનસાથીથી છૂટા થયા પછી શક્ય છે કે કોઇ વધારે સારી વ્યક્તિ સાથે તમારો મેળાપ થાય.

મહત્ત્વનું એ છે કે સમય જતાં તમારે આંતરિક શક્તિ વધારે ભેગી કરી લેવી જોઇએ. વેદનાઓમાં મથામણ કર્યા કરવી અને દુઃખમાં ડુબી જવું એનાં કરતાં તમારા આત્માને વધારે સંશુધ્ધ કરવો જોઇએ. મુશ્કેલીના સમયમાં તમારી ઇશ્વર ઉપરની શ્રધ્ધાને ટકાવી રાખવી અને "એને" પ્રેમ કરવો એ મહત્ત્વનું છે. જ્યારે મુશ્કેલીઓના ચક્કરમાં સપડાઇ જાવ અને ત્યારે તમારી જાતને પૂછો કે તમે ઇશ્વરને પ્રેમ કરો છો. મોટાભાગના લોકો પોતાની જાતને જ પ્રેમ કરવામાં દૃઢપૂર્વક ચીટકી રહ્યા હોય છે. પછી તેઓ વિચારે છે કે એ કેટલા બધા દુઃખી છે અને બીજાઓની સહાનુભૂતિ મેળવવા માટે મરણિયા બને છે. પણ સમસ્યા એ છે કે કોઇપણ એમને પુરતી સહાનુભૂતિ આપી શકતા નથી. આવા સમયે તમારી પીઠને સીધી કરો અને ખુલ્લા આકાશ તરફ ઊંચે જાુઓ. જે લોકો ચિંતાઓની વચ્ચે ઘેરાયેલા છે અને નકારાત્મક ચેતનાની અંતિમ અસર સુધી પહોંચે છે ત્યારે સામાન્ય રીતે જમીન સુધી વાંકા વળી જાય છે અને એમની પીઠ સૂર્ય તરફ ફેરવે છે અને માત્ર તેમનાં પડછાયાને જ તાકી રહે છે. જ્યાં સુધી તેઓ આ પ્રમાણે કરે છે, તેઓ કદી પ્રકાશ જોઇ શકવાના નથી.

એટલે ટટ્ટાર ઊંચા ઊભા રહો, સૂર્ય તરફ મોઢું ફેરવો અને તમારા શરીરને ખેંચો. આ તમારા ઇશ્વર પ્રત્યેનાં પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે. હંમેશા નાની બાબતો ઉપર કેન્દ્રિત ના થશો, પણ ઇશ્વર તરફ ફરીને ઉપકારની લાગણીને આલિંગન કરો. પ્રેમની અગાધ વિશાળતા જે તમને આપવામાં આવી છે. એને ઓળખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખો કે અત્યારે તમે કદાચ સુખી નથી, પણ સમય જતાં તમને સમજાશે; કે જે કાંઇ બને છે એ હંમેશા ગંભીર નથી હોતું. સાચી હકીકત એ છે કે, આ અનુભવ તમારા વિકાસને પોષણ આપવાનું સાધન બની રહે છે.

આવા કેટલા અનુભવો તમારા માટે રાહ જોઇ રહ્યા છે તેની નોંધ લીધા વિના, જો તમે યાદ રાખો કે પ્રત્યેક સમસ્યા એ તમને પાઠ ભણાવે છે, પછી તમે કાંઇ ન કરી શકો તો પણ તમને એ મજબૂત બનાવશે.

૧૧

# સ્વમાનની નોંધપોથી લખો



તમારા મજબુત પાસાઓની ક્યારેક તમારે યાદી કરવી જોઇએ. તમારા ભૂતકાળ ઉપર નજર નાંખીને તમે જન્મ્યા ત્યારથી માંડીને જે કાંઇ બાબતોની લોકોએ પ્રશંસા કરી હોય તેની નોંધ કરો.

જ્યારે તમે આ કરશો, તમને ખાત્રી થશે કે ઘણીવાર લોકોએ તમારી પ્રશંસા કરી છે. તમારી હંમેશા ટીકાઓ જ કરવામાં આવી છે, એ તો તમારા મન ઉપર થયેલી પીડાની ગ્રંથિના વિચારની અસર છે અને એમાં જરાય સત્ય નથી. તેઓ ક્યા પ્રકારની વ્યક્તિ છે તેની નોંધ ન લેતાં, દરેક વ્યક્તિને તેઓની સારી બાજુઓ હોય છે. પ્રશ્ન એ છે કે પ્રશંસા ભૂલી જવી એ સહેલ છે અને વસ્તુસ્થિતિ એ છે કે તેઓએ તમને કોઇ સમયે નીચા પાડ્યા છે એ યાદ રાખો છો. કોઇ કારણે તમે નકારાત્મક રીતે વિચારો છો. આમ હોવાથી મને લાગે છે કે તમારે સૌએ તમારા જીવનનાં ભૂતકાળને વિશે વિચારવું અને તમારા જીવનની પ્રશંસાના બધા પ્રસંગોની યાદી કરવી. જો તમે આ પ્રમાણે કરશો, તો પછી તમારામાં રહેલા સારા ગુણોને જોઇ શકશો. આ પ્રમાણે યાદી નહી બનાવો, ત્યાં સુધી તમને એ દેખાશે નહીં. પછી થશે એવું કે કંઇક નહીં ધારેલું બનીને ઊભું રહેશે.

દા.ત. તમે સ્ત્રીઓ સાથે બહુ જાણીતા નથી. પણ જ્યારે તમે આ વિશે વિચારો, ત્યારે તમને ખબર પડશે કે પુરૂષોને તમારામાં વિશ્વાસ છે. મોટા ભાગના બીજા પુરૂષો જે સ્ત્રીઓ સાથે વધારે પરિચિત છે તેઓને આ નહીં ગમે. એટલે તેઓ તેમના ટીકાકાર બનવાનું વલણ રાખશે. બીજી બાજુ એ છે કે, પુરૂષો એવી વ્યક્તિઓની સંગાથમાં હળવા રહી શકે છે જે વ્યક્તિઓ સ્ત્રીઓમાં પ્રચલિત નથી. એટલે તે બીજાઓને હલકાફૂલ રાખે છે અને આ તમારૂં મજબુત પાસાઓમાનું એક બની શકે.

તમારે તમારા ચારિત્ર્યને સુઘડ રાખવું જોઇએ, જેથી તમે કામ સારી રીતે કરી શકો અને બીજા માણસો સાથે સહકાર સારો સાધી શકો. જો તમે આમ કરશો. તો સ્ત્રીઓના ધ્યાનમાં આવશે કે તમે પુરૂષોમાં ઘણા જાણીતા છો, પછી તેમને તમારામાં રસ ઊભો થશે. તેઓ વિચારશે કે પુરૂષોમાં તમારી સારી પ્રતિષ્ઠા છે. એટલે તમે ઘણી સારી વ્યક્તિ છો. પછી તેઓ તમારી તરફ વધારે ને વધારે ધ્યાન આપવાનું શરુ કરશે અને તમારી વધારે નોંધ લેવાશે. તમારી ચેતનાને આદર્શ ઊંચાઇની કક્ષાએ લઇ જવાનો સિધ્ધાંત હંમેશા વિચારો અને તમારી આત્મ-ખોજ કરવાની ચાલુ રાખો.

જો તમને લાગે કે કંઇક કરવામાં તમે ખોટા છો, પણ તમે તમારી જાતને અભિનંદન આપી શકો, કંઇક બીજું કરવા માટે. તમારા ચારિત્ર્યની બીજી બાજુનું લોકો મૂલ્યાકંન કરશે. એનો તમે માપદંડની જેમ ઉપયોગ કરી શકશો અને તમારી નબળી બાજાુને પ્રકાશિત કરી તેનું પરિક્ષણ કરો. પછી તમને તમે શું કરી શક્યા હોત એની સમજ પડશે. જે લોકોને પોતાના ચારિત્ર્યમાં કોઇ આદર્શનું પાસું નથી હોતું તેઓને ખરેખર મુશ્કેલી છે, કે એમણે શું કરવું જોઇએ એની ખબર નથી. આવા લોકોએ આત્મ ચિંતનની ટેવ પાડવી એ યોગ્ય છે. પણ એ પહેલા તેઓએ સકારાત્મક આત્મ-સિધ્ધિ અને આત્મ-શ્રધ્ધાના વિકાસ પર કેન્દ્રિત થવું જોઇએ.

## ૧૨

## જો તમને કામના સ્થળે તકલીફ લાગે, કસરત કરો !



તમે તમારું કામ ચાલુ રાખી શકો અને બીજા દિવસે એજ શક્તિથી કામ શરૂ કરો તેનો આધાર તમારી શારીરિક તાકાત પર છે. અલખત કામ કરવાની કુશળતા અને શારીરિક શક્તિ બંને તમારામાં હોવી જરૂરી છે. પણ શારીરિક તાકાત સિવાય તમે કામ ચાલુ રાખી શકો નહીં. જ્યારે તમારામાં શારીરિક શક્તિનો અભાવ હોય, તમારાં નિર્ણયો નિરાશાજનક બની જશે.

બીજાઓની સાથેનાં સંબંધોમાં પણ તમારામાં નિરાશા દેખાશે અને વધારે ને વધારે નકારાત્મક વિચારો તમને તમારા ભવિષ્યનાં કામમાં પણ અંધારા તરફ દોરી જશે. જો તમે શરીરથી સ્વસ્થ હશો તો તમારા ભવિષ્યની દૃષ્ટિ પણ ઉજ્જવળ હશે. તમને વિચાર આવશે કે સંબંધોને બાંધવાનું શક્ય છે. અને સારી વસ્તુઓ કામનાં સ્થળે અને જીવનમાં પણ બનશે.

કામનાં સ્થળે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે, તેનું ખરેખર મુખ્ય કારણ શારીરિક પણ હોઈ શકે. જો આ સત્ય હોય તો એના નિરાકરણ માટે સૌથી પહેલાં તમારી શારીરિક ક્ષમતાને સુધારવી જોઇએ.

# વિભાગ - ૪



૧૩

# તમારા કર્મનો સામનો કરો



આ વિશ્વમાં બધા માનવીઓનો વારંવાર જન્મ એમના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે થાય છે. તમારી આધ્યાત્મિક કેળવણીને જો તમે આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરો, પછી દુ:ખદ અને ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિને તમે અગાઉ જોઇ હતી તે બીજા સ્વરૂપે દેખાશે.

તમને સમજાશે કે જે પ્રશ્નોનો અત્યારે તમે સામનો કરો છો તે બતાવે છે કે આ જીવનમાં કેવા પ્રકારનાં પડકારો ને તમારે પાર પાડવાનાં છે. જીવન જાણે કે સમસ્યા ઓ ઉકેલવાની કાર્યપોથી છે. એટલે ધારો કે તમને લાગે કે દુ:ખનાં દરિયામાં તમે ડુબી રહ્યા છો. એનો સાચો અર્થ એ છે કે તમારા જીવનની સૌથી મહત્ત્વની જે બાબત છે. એનો સામનો કરી રહ્યા છો અને તમે અત્યારે તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અગત્યનો સમય અનુભવી રહ્યા છો. આ સમય તમારા માટે પ્રેરણાદાયક છે. આખરે તમે જીવનની રમતનાં કોઠામાં પ્રવેશ કર્યો છે. અત્યાર સુધીનો જે લાંબો સમય તમે વીતાવ્યો એ તો કેળવણી હતી. કાલ્પનિક વિરોધો સાથેનું પડછાયા-યુધ્ધ હતું. પણ હવે એ સમય પુરો થયો છે અને ખરી રમત હવે જ શરૂ થઇ છે. લાલ ખૂણામાં ઊભેલો નિર્ણાયક લડનાર માટે બૂમ પાડે કે હવે સામનો કરો. આ સમય તમારા માટે તમારો બુરખો ઉતારીને ચક્રમાં પ્રવેશ કરવાનો છે. એકવાર તમે આ ચક્રમાં પ્રવેશ્યા, તમારે હવે લડવાનું જ છે.

તમે જેના માટે આ દુનિયામાં જનમ્યા તે માટે આ સૌથી ઘણી મોટી ક્ષણ હોઇ શકે. હકીકતમાં આ જન્મ પહેલાં તમે દશકાઓ કે સદીઓ અન્ય દુનિયામાં પસાર કરી છે, જ્યાં આ ક્ષણ માટે તમે તૈયારી કરી હતી. જ્યારે તમને લાગ્યું હોય કે હવે તમે પુરતા સક્ષમ છો, તમે નક્કી કર્યું કે પૃથ્વી ઉપર જવું અને આ પડકારને ઝીલી લેવો. જો આ વિરોધી કોઇ માનવ હોય તો આ ઘણું દુ:ખદ છે. પણ તમે જેની સાથે બાથ ભીડો છો, તે કોઇ વ્યક્તિ નથી. તમે જે ન પહોંચીવળી શકાય એવી સમસ્યા જાુઓ છો. એ હકીકતે ઝાંઝવાના જળ જ છે. એનાથી વધારે કશું નથી. એ તો માત્ર તમારા પોતાના કર્મ છે, જે તમારી સમક્ષ સમસ્યા કે ચિંતાના સ્વરૂપે આવે છે. તમે જે ચક્રમાં લડો છો એ કોઇ અન્ય વ્યક્તિ નથી. એ તો તમે અને તમારા કર્મ વચ્ચેનું યુધ્ધ છે અને કોઇ પણ ભોગે આ રમતમાં તમારે વિજય મેળવવાનો છે. તમારા વર્તમાન જન્મનો આ હેતુ છે.

હવે જ્યારે અત્યારે વિકટ ક્ષણ આવી જ છે, ત્યારે હજુ તમે બહાના બતાવો અને કહો કે "હું એમાં કાંઇ કરી શકું તેમ નથી, જો હું બહુ બુધ્ધિશાળી ન હોઉં તો "અથવા" આ બધું

બને છે, કારણ કે મારા સંજોગો એવા છે. ‘‘એ માટે મારા માબાપને ઠપકો આપો’’ એ તો મારા ભાઇનો વાંક છે. ‘‘અથવા’’ હું સફળ નથી થઇ શકતો. કારણકે હું ગરીબ છું.’’ હવે તમે આ ચક્રમાં છો જ, તમે લાલ ખુણામાંથી બહાર નીકળી ગયા છો. તમારા વિરોધીનો ભૂરા ખુણામાંથી મોજાનો સ્પર્શ કર્યો જ છે, અને તમે બંને એકબીજાની સામે તાકીને જાુઓ જ છો. આ પરિસ્થિતિમાં કોઇ બહાના બનાવે અને જે કહે તે આ પ્રમાણે હોય સારૂં, ખરેખર મેં હમણાં આવી કોઇ ટ્રેઇનીંગ લીધી નથી, મારા પગ જરા ભરાઇ ગયા છે, અને ગઇકાલથી મારી પીઠ ઉપર સોજો છે.” જો તમે તમારા વિરોધી તરફથી આવું સાંભળો, પછી તમે વિચારો કે આ વ્યક્તિ નબળી છે, અને તક ઝડપી લો. આ પ્રકારનું વલણ એ કોઇ રીતે યોગ્ય નથી.

એકવાર ચક્રમાં તમે પ્રવેશ કર્યો, પછી તમારી નબળાઇઓને તમારે ઢાંકી રાખવી જોઇએ અને જે તમારી ઉત્તમ કુશળતા છે તે બતાવવી જોઇએ. જે ક્ષણે તમે તમારા કર્મની સામાસામા આવો, તે વખતે નિશ્ચય કરી વાઘને મોંઢે સામનો કરો. ધારો કે તમને ગેરલાભ થતો હોય, તો પણ કદી બતાવો નહીં. જ્યારે તમે ચક્રમાં જ હો ત્યારે તમારા વિરોધીને એની જાણ ના થવા દો કે તેને માટે આ તક છે. જો તમે ૧૪૦ પૌંડ વજન ધરાવતા હો તો હિંમતથી છાતી કાઢીને જાણે કે તમે વધારે વજનનાં છો તેવું બતાવો, અને આમ કરી તમારા વિરોધીને ડરાવો કે તમે ચોક્કસ એને મહાત કરશો. આથી તમારા જીવનમાં હંમેશા હકારાત્મક વિચારો.

૧૪

# ઇશ્વર માત્ર એવી સમસ્યાઓ આપે છે, જે તમે ઉકેલી શકો



ઇશ્વર માણસને કદી ના ઉકેલી શકે એવી સમસ્યા નથી આપ તો જે ઉકેલવી એને માટે અત્યંત કઠીન હોય. એ કંઇક એવું છે, જે ''એણે'' ક્યારેય કર્યું નથી અને કદી કરશે પણ નહીં. જે વ્યક્તિને મથામણ કરવી પડે છે એ કદાય એવું માને, પછી એ સ્ત્રી હોય કે પુરૂષ કે એને પહોંચી શકવાની તેમનામાં શક્તિ નથી. પણ ઇશ્વરની દૃષ્ટિએ તો એ યોગ્ય કદની જ હોય છે.

આ સમજવા માટે, કલ્પના કરો કે માણસ એની પીઠ ઉપર ભારે વજનવાળી બેગો ઉપાડે છે. એ ભારે વજન ઉપાડવાની શક્તિ કદાય ધરાવતો હોય પણ તે ટાળતો હોય અને માત્ર હળવું વજન ઉપાડે છે. જો એને વધારે વજન આપો, તો એ વિચારે છે કે કદાય એ ફસડાઇ પડશે. પણ થોડા સમય પછી એના ઉપર બીજો ભાર મૂક્યો. એણે માન્યું કે એ ફસડાઇ પડશે. પણ એવું થયું નહીં. ફરી જ્યારે એ ચાલતો હતો. એની પીઠ ઉપર કોઇકે બીજો ભાર મૂક્યો.

એ વિચારે છે. ''ખાત્રી પૂર્વક આ વખતે તો હું ઉભો રહી શકીશ જ નહીં'' છતાં, ખરેખર એ તદ્દન બરોબર હતો. છેવટે પોતે એમ માનતો હતો કે ભારે વજન ઉપાડવા માટે એ અશક્ત છે, પણ હકીકતે એ માત્ર આળસુ હતો. એ એને સમજાયું.

કામ કરવા માટે પણ આ જ રીત લાગુ પડે છે. કાર્ય ભાર જ્યારે વધે છે. ત્યારે લોકો કદાય ચિંતા કરે છે. અને માને છે કે તેઓ એ કરી શકશે નહીં. જ્યારે તમને લાગે છે કે તમે તમારી હદ સુધી પહોંચી ગયા છો. એવે વખતે એ વિચારવું મહત્ત્વનું છે કે તમે ખરેખર એ કરી શક્યા. એ બધું ઇશ્વર તમારી પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે. અને ''એ'' માને છે કે તમે એ બધું સફળતાપૂર્વક કરી શકવા માટે શક્તિશાળી છો.

જ્યારે તમારો વિકાસ થાય છે, ત્યારે તમે જોઇ શકો છો કે એકવાર જે બહુ મોટી ઘટના લાગતી હતી અને ઉકેલવી અત્યંત મુશ્કેલ પણ હતી. તે એટલી ચિંતા કરવા માટે યોગ્ય ન હતી. દા.ત. જ્યારે કોઇ કંપની એકદમ બેહદ વિકાસનાં સમયમાંથી પસાર થતી હોય, ત્યારે કર્મચારીઓને કદાય લાગે કે તેઓ તેની સાથે કદમ મિલાવવા માટે અશકત છે, અથવા તો જે પરિવર્તન કર્યું છે, તેને જાળવી શકાશે નહી. તેમ છતાં, જ્યારે તેઓ વધેલા કાર્યભાર સાથે મથામણ કરે છે. ત્યારે તેઓ શોધે છે કે અત્યાર સુધી તેઓ યોગ્ય પ્રયત્ન જ કરતા ન હતા અને કારણ વિના ભયગ્રસ્ત થયાં. ઘણીવાર લોકો માને છે કે તેઓ દુસ્તર કે અજય પ્રશ્નોનો સામનો

કરી રહ્યા છે. વાસ્તવમાં તો એ માત્ર તેમની કલ્પના જ હોય છે.

ઉપરાંત તમને હમણાં એમ લાગે છે, અત્યારે તમારી જે સમસ્યા છે તે ઉકેલી શકાય એમ નથી, પછી એકાદ વર્ષ જેટલા સમયગાળા પછી તમારી જાતે જ એ ઉકેલી શકશો. આથી, જો એક વર્ષ ભવિષ્યમાં આગળ હો તો તમે શું કરી શકો તે વિષે વિચારો. મને ખાત્રી છે કે શબ્દોમાં કહું કે તમે કલ્પના કરો કે ભવિષ્યમાં તમે કેવા હશો. તમારો વિકાસ કેવો થયો હશે. અને પછી આ છબિને વર્તમાનમાં લઈ આવો. જો તમે આમ કરશો તો તમે જાતે જ જોઇ શકશો. કે તમે મજબુત બન્યા છો. હું માનુ છું કે આ પ્રયત્ન કરવા જેવો છે.

કોઇવાર જ્યારે તમે કોઇ સમસ્યા માટે મથામણ કરતા હો અને સખત પ્રયત્ન કરતા હો અને અચાનક એકદમ જ એ ઉકલી ગયો હોય અને તમને એની જાણ પણ ન થાય એવું પણ બને. પહેલા તમે એમ વિચારો કે એ એટલો અઘરો છે કે મારાથી એ નહીં ઉકલે, પણ વહેલા કે મોડા આવી સમસ્યાઓ તમે સહેલાઇથી ઉકેલી શકો.

## ૧૫

# ટૂંકા અંતરની ઝડપી દોડ દોડનાર કરતાં લાંબા અંતરના દોડવીરની જેમ વિચારો



શક્ય છે કે જ્યારે કોઇ વસ્તુઓ બરાબર ચાલતી ના હોય અને વધારે ખરાબ થતી જાય અને હવે વધારે તકલીફો અથવા કઠણાઇઓ સહન ના થઇ શકે, ત્યારે તમને વિચાર આવે કે હવે છોડી દો કે જતી કરો. પણ મનમાં યાદ રાખો કે તમારા જીવનમાં આવો સમય સામાન્ય રીતે ઘણો નાનો હોય છે. જો તમે માત્ર એક કે બે વર્ષ જેટલા સમય ગાળા ઉપર કેન્દ્ર કરો. કદાચ તમે વસ્તુઓ વિશે નિરાશા અનુભવો કે તમે જેવી આશા રાખી હતી તેવું ના બન્યું. આવા સમયે તમારે વિચાર કરવાની રીતનું સંપૂર્ણ પરિવર્તન કરવું જરૂરી છે. હકીકત એ છે કે આ સમય દરમ્યાન તમે સફળ થયા નહી. પણ એનો અર્થ એવો હોઇ શકે કે તમે ટૂંકુ દોડનાર જેટલું જીતી શક્યા નહીં. પણ એનો અર્થ એવો પણ નથી કે તમારામાં દોડવીર જેટલી શક્તિ નથી. ટૂંકી દોડ તો થોડાક ૧૦૦ જેટલા વારોમાં દોડવામાં પુરી થઇ જાય છે. પણ મેરેથોન દોડ તો ૨૬ માઇલ જેટલી હોય છે. એટલે એ ધ્યાનમાં રાખો. જો તમે ટૂંકી દોડમાં કદાચ સારા ના હો. પણ પછી તમારી જાતને પૂછો કે લાંબા ગાળાની દોડમાં દોડવાની કુશળતા તમારામાં છે? કોઇવાર તમારે તમારા પરિપ્રેક્ષ્યને બદલવો જ જોઇએ.

હું ક્યારેય સારો દોડવીર ન હતો. પણ જ્યારે હું સીનીયર હાઇસ્કુલમાં હતો. મેં એકવાર મેરેથોન દોડમાં ભાગ લીધો હતો અને સંતોષકારક સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શક્યો હતો. લાંબી દોડના અનુભવે મને શીખવ્યું કે બધી બાબતોમાં મારી ગતિલયતા જાળવી રાખવાનું મહત્ત્વ શું છે. જ્યારે રેસ શરૂ થઇ, મેં એવા ગ્રુપ ને પસંદ કર્યું કે જે ઓમાં મારા જેવી શક્તિ હતી અને એમની સાથે દોડીને મારી ગતિલય જાળવી રાખી.

તેમ છતાં થોડો સમય આ પ્રમાણે દોડીને, મારૂં શરીર ગરમ થયું. મને સારૂં લાગ્યું અને સમજ્યો કે પહેલાં મેં જે ધાર્યું હતું એનાં કરતાં મને હવે લાગ્યું કે હું વધારે સારૂં કરી શકીશ. લગભગ અર્ધા નિશાન પાસેથી મેં ગતિ વધારવાનું શરૂ કર્યું અને તે વખતે એવું લાગ્યું કે જાણે મારા પગ લાંબા થયા. મેં ગતિ વધારવાની ચાલુ રાખી. એ હું કરી શક્યો, ત્યાં સુધી કે હું મારી જાતે એ લોકોને પાછળ રાખી આગળ વધ્યો, જે મને ટૂંકી દોડમાં હંમેશા પાછળ રાખતા હતા. ટૂંકું દોડવાળા સામાન્ય રીતે સુદૃઢ બાંધાવાળા હોય છે અને જ્યારે તેઓ લાંબી દોડની રેસમાં તેમની ગતિલય ગુમાવે છે, પછી તેઓ વધારે લાંબુ જઇ શકતા નથી. ટુંકુ દોડવાળાના મોઢા ઉપર આશ્ચર્યના ભાવ હું જોઇ શક્યો, જ્યારે મેં તેમના તરફ નજર નાખી ત્યારે. હું માની શક્યો

નહીં કે ખરેખર આવું બન્યું. મારે માટે આ ખરેખર અદ્ભુત અનુભવ હતો.

તમારી ગતિલયતાનું મહત્ત્વ શું છે એ વિશે મેં વાત કરી છે. તટસ્થપણે તમારી પોતાની શક્તિ કેટલી છે, તેનો અંદાજ કાઢી લેવો અને લાંબી દોડમાં ઉત્તમ શક્ય પરિણામ લાવવા માટે ક્યારે વધારે પ્રયત્નોની જરૂર છે તે નક્કી કરી લેવું. સુધારા માટે હંમેશા અવકાશ હોય છે જ, તમારી શક્યતાઓ ઉપર તમે મર્યાદાઓ બાંધો છો ?

જ્યારે ચિંતાઓનો સામનો કરીએ, ત્યારે તમારા જીવનમાં બીજી શક્યતાઓ વધારવા માટેનાં રસ્તાઓ શોધવા એ હંમેશા મહત્ત્વનું છે.

બેઝબોલની રમત ધંધાકીય કે મૈત્રીની હોય, ત્યારે બેન્ચ ઉપર બે કે વધારે ખેલાડીઓ રમવા માટે રાહ જોતા બેઠેલા હોય છે. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે રમે. જાુદા જાુદા ખેલાડીઓ જાુદો જાુદો ભાગ ભજવે. જેમકે શરૂ કરનાર. વચ્ચે આરામ આપનાર અને નજદીકનાં કારણ કે ટીમમાં જાુદા જાુદા ભાગોમાં જાુદા જાુદા રોલ માટે બદલીમાં તેમને તૈયાર કર્યા હોય છે. પછી રમત જે પ્રમાણે ચાલે તે રીતે તેનાં વ્યુહમાં ગોઠવવામાં આવે. આ પ્રમાણે કોચ હારવાના જોખમને ઓછું કરે છે.

એ જ પ્રમાણે જીવનમાં પણ તમારે નિષ્ફળતાની શક્યતાઓ સામે કેટલીક સાવચેતીઓ રાખવી જોઇએ. બે કે વધારે વિકલ્પો અગાઉથી તૈયાર કરો. અને તમારી પ્રશ્નો ઉકેલવાની કુશળતાને સંસ્કારી બનાવો એટલે મુશ્કેલીમાંથી તમે બહાર નીકળી શકશો. જે રીતે ધંધાકીય ખેલાડીઓ પણ હંમેશા રમત જીતી શકતા નથી, તેમ તમારા સપનાઓ પણ હંમેશા પૂર્ણ થતાં નથી. કારણ કે આ જ રસ્તે અવરોધો રાહ જોતા તમને મળે છે. એટલા માટે કટોકટીમાં કેટલાક ઉપાયો અગાઉથી તૈયાર રાખો જેથી તમે તેની સામે જરૂરી પગલાં લઇ શકો.

આઘાતો બહુ મોટા લાગે છે એનું કારણ એ છે કે લોકો પાસે જીવનમાં એકજ ધ્યેય હોય છે. એકજ ધ્યેય નક્કી કરવો અને મહેનત કરી સફળતા પ્રાપ્ત કરવી એ સારૂં છે. પણ એકજ ધ્યેય માટે વધારે પડતું વિચારવું અને સપનાં સિધ્ધ કરવા માટે માત્ર એક જ રસ્તો છે, પછી તમારો આ નિશ્ચય એ આસકિત થઇ જશે. પરિણામે નાની નિષ્ફળતાઓ પણ ગંભીર નિરાશામાં પરિણમશે.

તમારા જીવનની શરૂઆતના તબક્કે માત્ર એક જ વ્યવસાયમાં પોતાની જાતને બાંધી દેવી એના જેવું છે. તમે કદાચ વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્ય હોય છે, તે ભૂલી ગયા હો-જેમકે તમારામાં તમે વિચારો છો તેનાં કરતાં ઘણી વધારે શક્તિઓ છે. જ્યારે તમે કોઇ સમસ્યા માટે મથામણ કરતા હો, ત્યારે મહત્ત્વનું એ છે કે બીજી શક્યતાઓ માટે હંમેશા જગ્યા બનાવો. નિરાશાને દૂર કરવા માટે આ મુખ્ય પધ્ધતિઓમાંની એક પધ્ધતિ છે.

## ૧૬

# તમારી શક્યતાઓ ઉપર તમે મર્યાદાઓ બાંધો છો?



જ્યારે ચિંતાઓનો સામનો કરીએ, ત્યારે તમારા જીવનમાં બીજી શક્યતાઓ વધારવા માટેનાં રસ્તાઓ શોધવા એ હંમેશા મહત્ત્વનું છે.

બેઝબોલની રમત ધંધાકીય કે મૈત્રીની હોય, ત્યારે બેન્ચ ઉપર બે કે વધારે ખેલાડીઓ રમવા માટે રાહ જોતા બેઠેલા હોય છે. જ્યારે જરુર પડે ત્યારે રમે. જાુદા જાુદા ખેલાડીઓ જાુદો જાુદો ભાગ ભજવે, જેમકે શરુ કરનાર, વચ્ચે આરામ આપનાર અને નજદીકનાં કારણ કે ટીમમાં જાુદા જાુદા ભાગોમાં જાુદા જાુદા રોલ માટે બદલીમાં તેમને તૈયાર કર્યા હોય છે. પછી રમત જે પ્રમાણે ચાલે તે રીતે તેનાં વ્યુહમાં ગોઠવવામાં આવે. આ પ્રમાણે કોચ હારવાના જોખમને ઓછું કરે છે.

એ જ પ્રમાણે જીવનમાં પણ તમારે નિષ્ફળતાની શક્યતાઓ સામે કેટલીક સાવચેતીઓ રાખવી જોઇએ. બે કે વધારે વિકલ્પો અગાઉથી તૈયાર કરો. અને તમારી પ્રશ્નો ઉકેલવાની કુશળતાને સંસ્કારી બનાવો એટલે મુશ્કેલીમાંથી તમે બહાર નીકળી શકશો. જે રીતે ધંધાકીય ખેલાડીઓ પણ હંમેશા રમત જીતી શકતા નથી. તેમ તમારા સપનાઓ પણ હંમેશા પૂર્ણ થતાં નથી, કારણ કે આ જ રસ્તે અવરોધો રાહ જોતા તમને મળે છે. એટલા માટે કટોકટીમાં કેટલાક ઉપાયો અગાઉથી તૈયાર રાખો જેથી તમે તેની સામે જરૂરી પગલાં લઇ શકો.

આઘાતો બહુ મોટા લાગે છે એનું કારણ એ છે કે લોકો પાસે જીવનમાં એકજ ધ્યેય હોય છે. એક જ ધ્યેય નક્કી કરવો અને મહેનત કરી સફળતા પ્રાપ્ત કરવી એ સારું છે પણ એક જ ધ્યેય માટે વધારે પડતું વિચારવું અને સપનાં સિધ્ધ કરવા માટે માત્ર એક જ રસ્તો છે. પછી તમારો આ નિશ્ચય એ આસક્તિ થઇ જશે. પરિણામે નાની નિષ્ફળતાઓ પણ ગંભીર નિરાશામાં પરિણમશે.

તમારા જીવનની શરુઆતના તબક્કે માત્ર એક જ વ્યવસાયમાં પોતાની જાતને બાંધી દેવી એના જેવું છે. તમે કદાચ વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્ય હોય છે તે ભૂલી ગયા હો-જેમ કે તમારામાં તમે વિચારો છો તેનાં કરતાં ઘણી વધારે શક્તિઓ છે. જ્યારે તમે કોઇ સમસ્યા માટે મથામણ કરતા હો, ત્યારે મહત્ત્વનું એ છે કે બીજી શક્યતાઓ માટે હંમેશા જગ્યા બનાવો. નિરાશાને દૂર કરવા માટે આ મુખ્ય પધ્ધતિઓમાંની એક પધ્ધતિ છે.

૧૭

# વિપત્તિના સમયમાંથી બહાર નીકળવું



**આ** પણે મુશ્કેલીઓમાંથી ઉપર કેવી રીતે ઉઠીએ છીએ અથવા નિરાશામાંથી બહાર કેમ નીકળીએ છીએ? આ વિશ્વમાં મોટાભાગના માણસો તેમનાં સપનાઓને સાકાર કરવા માટે ઊંચી અપેક્ષાઓ લઇને જન્મે છે. જો આપણે વિકાસ માટે ઝંખતા હોઇએ. પણ પોતાની જાતને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પડતી જાણીએ તો આ ગર્તામાંથી બહાર નીકળવાનાં ક્યા પગલાંઓ લેવા જોઇએ ?

સૌ પ્રથમ મને તમને યાદ કરાવવું ગમશે, કે અખંડ શક્તિનો ઝરો તમારા અંતરમાં રહેલો છે. આત્મા-ચૈતન્ય એ ડુંગળી જેવું છે. બીજા શબ્દોમાં કહું કે એની રચના અનેક પડમાં થયેલી છે. અને અંતરતમ બૃહદ ઇશ્વર સાથે સીધું જોડાયેલું છો જે આખા વિશ્વનું સંચાલન કરે છે. આ અંતરતમ ચૈતન્ય તમને અનહદ. અમેય પ્રકાશ અને સ્થિતિસ્થાપકતા પુરૂં પાડવાનું સાધન છે.

હકીકતે આ અનહદ પ્રકાશમાં ઇશ્વર જેવા જ શક્તિ અને ગુણલક્ષણો છે. અર્થાત્ એ જ ડહાપણ, ન્યાય, હિંમત, કરૂણા, પ્રેમ, સંવાદિતા અને સમૃધ્ધિથી ભરેલો છે. એટલે તમે જ્યારે વિપરીત પરિસ્થિતિમાં તમારી જાતને જાુઓ, તે વખતે બધું ભૂલી જઇને તમારા સાચા સ્વને યાદ કરો. તમારામાં જરૂરી અનહદ આંતર શકિત છે એ માટે જાગૃત રહો. આ યાદ કરશો એટલે તમારા ચૈતન્યમાં રહેલી અસીમ શક્તિ તમને ઉપયોગ કરવા માટે રજા આપશે.

ખરેખર શું છે કે તમે બધાએ તમારા મનનું ઢાંકણું ઉઘાડ્યું નથી. જો કે તમારી સાચી શકિત નિરંતર વિકસતી રહે છે. સતત સારી રહે છે અને પર્વતના ઝરણાની જેમ કદી અટકતી નથી. કદાચ તમારા અજ્ઞાનને લીધે એ ઝરણું માણસના અંધ વિચારને કારણે અટકી ગયું હોય.

બીજો મુદ્દો એ છે કે સંચય કરવા ઉપર ધ્યાન આપો, આ વાત યાદ કરાવવી મને ગમશે. હતાશા સમય એવો છે, જે વખતે તમારી ઘણી બધી શક્તિ વપરાઇ ગઇ હશે એટલે તમારી પાસે વધારે બચી નહી હોય. એટલે આ સમયમાં તમારે પ્રયત્નપૂર્વક શક્તિને વધારવાની જરૂર છે. ચિંતાના સમયે હું હંમેશા મારી જાતને કહું છું. અભ્યાસ પર ધ્યાન આપ. જીવનનાં પ્રવાહમાં દરેક વ્યક્તિને ચિંતાના સમયનો અનુભવ થાય છે અને આવા સમયે જીવન માટે સૌથી વધુ ડહાપણ ભરેલો રસ્તો એ છે કે આંતરિક શક્તિનો સંગ્રહ કરવા માટે કેન્દ્રિત થવું. પડતી કે નિરાશાના સમયનો અંત જરૂર આવવાનો છે. એ બહુ લાંબો નથી હોતો, એટલે એનો લાભ લઇને શક્ય હોય એટલી વધારે શક્તિ ભેગી કરી લો.

ત્રીજાું મહત્ત્વનું વલણ એ છે કે આઘાતને તક છે એમ માનો અને સમય લઇને બીજા

લોકોના સુખ માટે વિચારો. પડતીના કે નિરાશાનાં સમયમાં લોકો વધારે પડતું પોતાનો માટે જ વિચારવાનું વલણ રાખે છે અને બીજાઓને ભૂલી જાય છે. એટલે આવા સમય દરમ્યાન તમારા ધ્યાનનો વિષય બદલવાનો પ્રયત્ન કરો. બીજાઓને સુખી કેવી રીતે કરવા એ વિષે વિચારો.

નિરાશા કે મંદીના સમયને પાર કરવા માટે બીજાઓને ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો એમ કહેવું વધારે પડતું નથી. જો કે તમે પોતે કદાચ દુ:ખ અનુભવો, પણ બીજાઓની પાસે તમારા દુ:ખને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કદી ના કરશો. કારણ કે આખરે તો તમારા દુ:ખને વધારવાનું કારણ તમે આપશો. જો તમે દુ:ખી હો, તો બીજાને આનંદ આપવાનો પ્રયત્ન કેમ ના કરવો? તમારૂં હૃદય જો દુ:ખ અને નિરાશાથી ભરેલું હોય, તો પછી બીજાઓ સાથે હસવાનો પ્રયત્ન કરવો એ વધારે અગત્યનું છે.

આ રસ્તા ઉપર આગળ વધશો તો ખાત્રીપૂર્વક તમે તમારા નિરાશાના દિવસોમાંથી બહાર આવી શકશો.

# વિભાગ - ૫



## ૧૮

# તમારું જીવન શાશ્વત છે એ જાણી તમે વધારે વિનમ્ર બનો છો



છ અબજ કરતાં પણ વધારે લોકો આ વિશ્વમાં જાુદા જાુદા દેશોમાં અને ઘણા જાુદા વાતાવરણમાં રહે છે. કેટલાક ભૂખમરો વેઠે છે. કેટલાક સારી રીતે તૃપ્ત છે. કેટલાક બુધ્ધિશાળી છે કેટલાક નથી. કેટલાક શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત છે. કેટલાક નબળા છે. કેટલાક ઉજળી ચામડીવાળા છે. કેટલાક શ્યામ ચામડીવાળા છે. કેટલાકને સુખી કુટુંબો છે. કેટલાકને નથી. આ છ અબજ કે એથી પણ વધારે લોકો નિશાળ પ્રકારનાં સંજોગોમાં અને પરિસ્થિતિઓમાં જીવન વિતાવે છે.

જરા કલ્પના કરી જાુઓ કે આ વિશ્વને ઇશ્વર ક્યા પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોતો હશે. ઇશ્વર કહેતો જ હશે,'' હું ઉજળી ચામડીવાળાને અને શ્યામ ચામડીવાળાને જોઉં છું અને બધા સારા છે. બધાએ સુખી થવા માટે પરિશ્રમ લેવો જોઇએ. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાને જે સંજોગો આપવામાં આવ્યા છે, એમાં રહીને સુખને શોધવું જ જોઇએ.

આપણું જીવન એ વર્તમાન સમય પુરતું જ મર્યાદિત નથી. મોટી નદી જેમ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ વહેતી જાય છે. તે જ રીતે આપણું અસ્તિત્વ આત્મા રૂપે લાંબા, લાંબા સમયથી ચાલ્યું આવે છે અને આ પૃથ્વી ઉપર તે ફરી ફરી જન્મે છે. આપણે બધા આફ્રિકા, ભારત, ચીન, જાપાન અને વિશ્વના બીજા ભાગોમાં ઇતિહાસના જાુદા જાુદા સમયે જન્મ્યા હતા. આ રીતે આપણે ઘણા લાંબા સમયથી આપણું જીવન ધારણ કરીએ છીએ, જે શાશ્વત છે અને એ રીતે તે સફળ થાય છે.

આ ઝરણા જેવું છે, પર્વત ઉપરથી નીચે દોડતું, નાની ખીણમાં પાંદડાઓ નીચે થઇને આગળ મુસાફરી કરે છે, પછી એ ઝરો બને છે. કોઇવાર ઝડપથી દોડે છે, કોઇવાર ધીમી ગતિએ અને છેવટે એ વિશાળ નદી બને છે અને અંતે દરિયા સુધી પહોંચે છે. બરાબર આ રીતે આપણું જીવન જાુદા જાુદા અનુભવો આ જન્મ, મરણનાં શાશ્વત પ્રવાહમાં મેળવે છે. આ વાસ્તવિકતાથી જાગૃત બની આપણે સૌએ ખૂબજ સહનશીલ આપણાં પ્રત્યે બનવું જોઇએ સાથે બીજાઓની જોડે પણ. આપણે જ્યારે જાગૃત હોઇએ અને જાણતા હોઇએ કે દરેક વ્યક્તિ પોતાનું અંગત જીવન, પછી તે સ્ત્રી હોય કે પુરૂષ, અનોખી રીતે જીવે છે. એ એની આધ્યાત્મિક કેળવણીમાંથી પસાર થાય છે. અને એ એક મોટા પ્રવાહનાં ભાગરૂપ છે.

તમારી પોતાની સાથે સૌમ્ય અને વિનયી બનો. તમારા આત્માના વિશાળ ઇતિહાસમાં

શક્ય છે કે તમે પાણીના ધોધમાં આવ્યા હો અથવા ઝડપી હો. જ્યારે આમ બને ત્યારે તમારી જાતને તમે કહો, ‘‘તમે સારૂં કરો છો. કદાચ તમારો કપરો સમય હોય, તો એ તો તમારી લાંબી મુસાફરીનો એક ભાગ છે, એટલે નિરાશ કે દુ:ખી ના થશો. નદી જરા થોડો સમય ધીમી વહેશે. ત્યાં સુધી ધીરજવાન બનો અને દરેક જણ સાથે અને બધી વખતે સહનશીલ બની રહો.’’

## ૧૯

# સમજદારી પ્રેમાળ બનાવે છે



પ્રેમ વિશે કહી શકાય કે મૂળભુત પાયાનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજાઓને સમજો. કોઇકને સમજવું એનો સાચો અર્થ એ છે કે એ વ્યક્તિને પ્રેમ કરવો. જ્યારે માણસ પ્રેમ કરવા માટે અશક્ત હોય ત્યારે એનું કારણ એ હોય છે કે તેઓ સમજી શક્યા નથી. તમને કદાચ આશ્ચર્ય થશે કે કેટલાક માણસને તમે પ્રેમ કરી શકતા નથી. એનો જવાબ એ છે કે તમે એ વ્યક્તિને સમજી શક્તા નથી. જ્યારે તમે કોઇકને સમજી શકો, તો તમે એને પ્રેમ કરી શકો.

લગ્ન કરેલા દંપતિઓના કેસમાં પણ જ્યારે એક બીજાને પ્રેમ કરતા નથી, કારણ કે એમાં સમજશક્તિનો અભાવ હોય છે. મોટેભાગે આ સત્ય છે. જો એક જણ પણ સમજે તો પછી પ્રેમ થઇ શકે. પતિ અને પત્નીને તેમનાં પોતાનાં કારણો હોય છે, અને ફરીઆદો પણ અને તે તેઓ સમજે, પણ એકબીજાને સમજવાની શક્તિ ના હોય અને ક્ષમા આપવાની તૈયારી પણ ના હોય ત્યારે સંઘર્ષ શરૂ થાય છે. જો લોકો એક બીજાને સમજી શકે, તો પછી તેઓ પ્રેમ કરી શકે.

જ્યારે તમે સત્યને અન્ય પાસે તે સમજી શકે તે રીતે રજુ કરો ત્યારે પણ આ એટલું જ સાચું છે. તમે અન્ય વ્યક્તિને કેટલી સમજી છે, તે અતિ અગત્યનું છે. જો તમે લોકો સાથે વાત કરવાનું ગોઠવી શકો, જે તમારા જેવો હોય એટલે કે તમે જે સત્ય છે તે બરાબર વિગતે સમજાવી શકો, નહીં તો સત્ય ઘણું મર્યાદિત બની જશે.

પહેલી જરૂરીયાત એ છે કે લોકોને પ્રેમ કરવાની શક્તિને વિશાળ કરવી એટલે કે તેમને સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી. પ્રયત્નદ્વારા આ પ્રાપ્ત કરી શકાય. અનુભવો મેળવીને અને તમારા જ્ઞાનનો સંગ્રહ વધારીને બીજાઓને સમજવાની શક્તિ મેળવી શકાય. તમે જો કોઇને સમજી શકો, તો તે વ્યક્તિને પ્રેમ કરી શકો. આ રીતે તમને લાગે કે કોઈ તમને સમજે છે. તેમને પણ લાગશે કે એ તમને પ્રેમ કરે છે.

## ૨૦

# લોકો પર મિત્ર છે કે દુશ્મન એવી છાપ ના મારશો



એવા ઉદાહરણો ઘણાં મળે છે, જેમાં લોકો સાચી રીતે બીજાઓને જોઇ શકતા નથી. કેટલીકવાર તેઓ લોકોને ખોટી રીતે જાુએ છે, કારણ કે ધારી લીધેલા પૂર્વગ્રહોનાં આધારે માણસોનું મૂલ્યાંકન કરે છે.

મોટે ભાગે સામાન્ય અનુમાન એવું હોય છે, કે કાં તો તે મિત્ર હોય છે અથવા દુશ્મન. જ્યારે માણસ લોકોને જાુએ, પછી બે વિભાગમાં વહેંચે છે, કે તે તેના મિત્રો છે કે દુશ્મન. પછી જેને દુશ્મનની કક્ષામાં મૂકે છે એમને તેઓ હેરાન કરવાનું શરૂ કરે છે. બીજી બાજુ જેમને મિત્ર માને છે એમની સાથે નિકટતાથી વર્તે છે અને એમની સાથે જોડાયેલા રહે છે. આમ અન્યને મિત્ર કે દુશ્મન તરીકે વિભાગીકરણ કરતાં માણસ ઘણીવાર પહેલા વિચારે છે કે એ વ્યક્તિ તેને લાભકર્તા બનશે કે નહીં.

વળી જે લોકો દુશ્મનોના નજીકનાં હોય, એમને પણ તેઓ તેમના દુશ્મનો માને છે અને એમને પણ એ કક્ષામાં મૂકે છે. તેઓ કદાય માહિતી પુરી પાડવાનો પ્રયત્ન ના કરે અથવા તો આ લોકો માટે નકારાત્મક વાતો કહે અને તેમને નીચા પાડવાનો પ્રયત્ન કરે. આ જાતની વિચારસરણી કે લોકોના મિત્ર કે શત્રુના ભાગલા પાડવા-એ માટે માણસોએ કાળજી રાખવી જોઇએ એ ઘણું અગત્યનું છે. ખરેખર તો ભૂલ અહીંથી શરૂ થાય છે.

એકવાર માણસનાં મનમાં કોઇ વ્યક્તિ માટે દૃઢ થઇ જાય કે આ દુશ્મન છે, અથવા તો કોઇકનો એને બોજો લાગે, પછી તેઓ ભાગ્યે જ આ વિચારને બદલે. ગમે તે હોય, મારૂં કહેવું એવું છે કે એક મિનિટ થોભો, એવો નિર્ણય કરવો એ વધારે પડતું વહેલું છે.

માણસ શા માટે જાુદી રીતે વર્તે છે અથવા તો કોઇએક સ્થિતિમાં ઊભો છે. એની પાછળ કંઇક કારણ હોય છે અથવા તો કંઇક પાર્શ્વભૂમિકા હોય છે. એની આ ભૂમિકા જાણ્યા વિના એ મિત્ર છે કે શત્રુ એ નક્કી કરવું, ગુંચવણ ભર્યું છે. ધારો કે જો કોઇ માણસ એવો લાગે કે એ કોઇ રીતે તમારૂં સારૂં કરે એવો નથી તો પછી તમારે શોધવું જોઇએ કે એ વ્યક્તિ એવી રીતે કેમ વર્તે છે.

આવા લોકો ઘણા ઉદાહરણોમાં તમારા માટે શાપ રૂપે અદૃશ્ય શિક્ષક હોય અને વળી તમારા મનનું પ્રતિબિંબ પણ હોઇ શકે. જો તમે કોઇક માટે એવું વિચારો કે તે આવડત વિનાનો છે તો એ વ્યક્તિ તે વિચારનો પ્રત્યાઘાત આપશે. જો તમે વિચારો કે ''તે વ્યક્તિ કદાય કાર્યક્ષમ

છે" તો એ પણ તમારા માટે એવું જ વિચારશે.

ઘણા લોકો પહેલી નજરે કોઇના સારા મુદ્દાઓ જોઇ શકતા નથી. એવી શક્તિ એમનામાં હોતી નથી. વળી જે કેટલોક ભાગ તમે જોઇ શકો નહીં. એ માટે તમારે વિચારવું જોઇએ કે એ ધૂંધળો પ્રદેશ છે અને બીજી જાુદી શક્યતાઓ વિશે વિચારવું.

## ૨૧

# આદર-સત્કાર એ સારા

# સંબંધોની ચાવી છે



કામના સ્થળે સફળ થવા માટે થોડી પધ્ધતિ છે, એ વિષે વાત કરવી મને એટલા માટે યોગ્ય લાગે છે, કે તમારૂં વલણ ઉપરી અધિકારી અને તમારા હાથ નીચે કામ કરનાર વ્યક્તિઓ વચ્ચે તમારા સંબંધો કેવા છે અને પરસ્પર એની અસર કેવી પડે છે એના ઉપર આધાર રાખે છે.

પહેલું એ વિચારો કે તમે તમારા નિરીક્ષકો અથવા ઉપરી અધિકારીઓનો આદર કરો છો કે નહીં. હકીકત એ છે કે લોકો કામ ઉપર સફળ થતા નથી. કારણ કે તેઓ તેમના ઉપરી અધિકારીઓનું ભાગ્યે જ માન રાખતા હોય છે. તમારા નિરીક્ષકો અને ઉપરી અધિકારીઓમાં માનવીય અપૂર્ણતા, મર્યાદાઓ અને નબળાઇઓ હોઇ શકે. ઘણી વસ્તુઓ એવી હોય છે, કે તમે એમના વિષે પ્રશ્નો શોધી શકો છતાં, તેઓના અન્ય પાસાંઓ વખાણવા કે કદરને લાયક હોય. એમને જે પદવી ઉપર મૂકવામાં આવ્યા છે તે તમારી કંપનીનાં જે ઊંચી પદવી ઉપરનાં બીજાઓએ તેમને વિચાર કરીને મૂક્યા હોય છે, કેમકે તેમના કામમાં તેઓ સક્ષમ હોય છે.

એટલે, જો તમે વિચારતા હો કે એ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ રીતે એની શક્તિઓમાં ઉણપવાળો છે, અને વ્યકિત તરીકે તે સ્ત્રી કે પુરૂષ હોય, ભૂલોથી ભરેલો અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળો છે, તો પછી તમે માની લો કે તમારી આ કંપનીમાં, સમાજમાં કે સંસ્થામાં કદી સફળ થઇ શકશો નહીં.

જો તમારા નિરીક્ષકોનાં, તમે સારા અને ખરાબ મુદ્દાઓની યાદી બનાવો, અને જ્યાં સુધી સારા મુદ્દા વધારે છે ખરાબ કરતા, એ શોધી શકો નહીં, તો પછી ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે તમારે ત્યાંથી સમેટી લેવું જોઇએ. કારણ કે આ કંપનીમાં તમારી સફળતા નહિવત્ છે. એટલું કહી શકાય.

વ્યક્તિએ તેના ઉપરી અધિકારીને માન આપવું જ જોઇએ, જો તમે સફળતાની આશા રાખતા હો તો, એટલું જ નહીં પણ તમારી નીચે જે લોકો કામ કરે છે એમને પણ પ્રેમ કરવો જરૂરી છે. તમારાથી નીચે કામ કરતા હોય એને પ્રેમ કરવો એટલે શું? પહેલું તો એ છે કે એનો અર્થ, તેમની શક્તિઓ સુધારવા માટે મદદ કરવી અને તેમની નબળાઇઓ માટે તેમને ચેતવવા કે જાગૃત કરવા. તમારાથી નીચેની કક્ષાના માણસો સાથે સંપર્કમાં આપવાની તક તો કોઇકવાર

જ મળે, પણ ઊંચી પદવી ધરાવતી વ્યકિતની જવાબદારી છે કે તે ઓ પ્રશંસા પાત્ર અને સારૂં કાર્ય કરવા કાબેલ છે તે પુરવાર કરે, તો તેઓ જ્યારે ઉંચા સ્થાન ઉપર જશે ત્યારે સારૂં કામ કરવાનું ચાલુ રાખશે.

પછી તમારે સૌથી વધારે ધ્યાન રાખવાની જરૂર એ છે કે એમની શક્તિઓની ઈર્ષા ન કરવી. કેટલાક લોકોની વૃત્તિ એવી હોય છે કે કોઇ કુશળ વ્યક્તિ એમના હાથ નીચે કામ કરતી હોય ત્યારે તેની અદેખાઇ કરે છે. એટલું જ નહીં, એમનાં કામમાં વિઘ્નો નાખવા માટે બધું કરી છૂટે છે, અને તેઓ જે બધું કરે તેની ટીકાઓ કરે. આ જાતની વૃત્તિથી નીચેના માણસોને સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં દેખીતી રીતે અવરોધ ઊભો કરે અથવા અટકાવે. જેઓ અન્યનું આ રીતે મૂલ્યાકંન કરે છે તેઓના વિકાસમાં આવી વર્તણુંકને કારણે અડચણ ઊભી થાય છે.

જે લોકો સાથી સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, તેઓનું વલણ બીજાશોની શક્તિને પ્રેમ કરવાનું હોય છે. જેમનામાં શક્તિઓ છે, એવી એમનામાં નથી. એવા લોકોને તેઓ ચાહે છે. જેમનાં ચારિત્ર્યમાં આવા આશ્ચર્યકારક પાસાંઓ છે. તેમને તેઓ ચાહે છે. અને આ લોકોને એમનો વિકાસ ચાલુ રહે, એમાં મદદ કરવાની હોંશ હોય છે. તમારી હાથ નીચે કામ કરતાં માણસોને ચાહવું એટલે તેમની અપૂર્વતાને સ્વીકારવી અને વ્યક્તિત્વનાં વધુ વિકાસમાં મદદ કરવી. આ ગર્ભિતરીને સૂચવે છે, કે કોઇક તમારા કરતા વધારે હોંશિયાર વ્યક્તિ તમારા હાથ નીચે કામ કરે છે. એનું ગૌરવ તમને હોવું જોઇએ. તમારા મનની સ્થિતિને આટલી ઊંચાઉ ઉપર લઇ જવા માટે તમારે માથામણ કરવી જોઇએ. જ્યારે તમે આ જાતના વલણ સુધી પહોંચો, તમે પોતે પણ આગળ પ્રગતિ કરી શકશો.

૨૨

# હિંમત અને શક્તિ વિના સાચી

# ઉદારતા કદી હોય નહીં



માણસોએ ઘરમાં સારા આદર્શના નમુનારૂપ બનવાની જરૂર છે. જો એ માત્ર બહાર જ અદ્ભુત હોય પણ ઘરમાં એવો ન હોય, તો એ કોઇ પણ પ્રકારનાં સન્માન માટે અધિકારી નથી. જો એણે વ્યાપારમાં સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તો તેના કુટુંબને ભોગે મેળવી હોય, એવી સિધ્ધિ માટે કોઇપણ પ્રકારનાં સન્માનમાટે એની યોગ્યતા કદી ના હોઇ શકે.

શક્તિશાળી માણસો હૂંફ અને દયાથી ભરેલા હોય છે. શક્તિ વિના એ સાચા અર્થમાં સજ્જન હોઇ શકે નહીં. શક્તિને જવાબદારીનો આધાર હોવો જોઇએ અને આ જગતમાં ઉત્સાહ સાથે અમલ થવો જોઇએ. હિંમત કે શક્તિ વિના દયા કે પરોપકાર હોઇ શકે નહીં એ ભૂલશો નહીં. સજ્જન અને દયાળુ બનવું એનો અર્થ એવો નથી કે સ્ત્રૈણ થવું. એ બંનેને એકબીજા સાથે કાંઇ લાગતું વળગતું નથી.

આ સાથે હું ભારપૂર્વક કહીશ કે સાચી દયાળુ સ્ત્રી એ હિંમતવાળી સ્ત્રી છે. જ્યારે પતિને દુઃખોનો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની સ્થિતિમાં ધકેલાવું પડે છે, ત્યારે પત્નીમાં જ આધાર અને હિંમત આપવાની શક્તિ હોય છે. અને એને મોટી સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સશક્ત બનાવે છે. અહીં હિંમતની જરૂર હોય છે. હિંમતવાળી સ્ત્રી દયાળુ અને ઉષ્માવાળા હૃદયની હોય છે. દયાળુપણું એ નબળાઇ કે શિથિલતા નથી. દયા એ કંઇક એવી લાગણી છે, જે માણસને શક્તિશાળી બનાવે છે. નમ્રતાપૂર્વક કહું છું કે આ હંમેશા યાદ રાખો.

## ૨૩

# બીજાઓ માટે તમે શું કર્યું એની

# ગણતરી ના કરશો



બીજાઓને તમે શું આપ્યું, એને સતત યાદ કર્યા કરવાનું અને બીજાઓએ તમને શું આપ્યું એને ભૂલી જવાનું, આ વલણમાંથી જ અસુખ જીવનમાં શરૂ થાય છે. એક વિચાર, "મેં એને માટે કેટલું બધું કર્યું" છતાં એણે બદલામાં મારે માટે કશું કર્યું નહીં." અસુખના બિંદુની શરૂઆત અહીંથી શરૂ થાય છે.

"મેં એને માટે કર્યું" આ વિચારમાં એક જાતની અપરિપકવતા છે. એને માટેની સજગતા આવા લોકો માટે જરૂરની છે. જ્યારે તમે બીજાઓને આપો છો ત્યારે મુક્ત મનથી આપો એ બહુ મહત્ત્વનું છે.

પરોપકાર અને વળતર માટે ખાસ કરીને આ સત્ય છે. તમારે તમારી જાત માટે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે બીજાઓને પ્રેમ કરવો એ ઇનામ છે, જે તમે બદલાની ભાવના વિના આપો છો. પ્રેમ એ એક-માર્ગી વ્યવહાર છે. બદલામાં જો તમને પ્રેમ મળે એવું બને, તો તમારે માનવું જોઇએ કે અપેક્ષા વિના મળેલું બોનસ છે.

આ વિશ્વમાં ઘણાં માણસો વિવેકભ્રષ્ટ હોય છે અને તમારે જાગૃત રહેવું જોઇએ કે તમે એમાં અપવાદ નથી. તમે જો કદાય એમ માનો કે તમારો રસ્તો તમે પોતે એકલાએ જ કંડાર્યો છે. નકારી ન શકાય એવી હકીકત એ પણ છે કે આ પ્રક્રિયામાં ઘણા બધા માણસોની મદદ તમને સરળતાથી શુભેચ્છાઓ અને હૃદયપૂર્વકનો પ્રેમ, તમારા માતા પિતા, તમારા શિક્ષકો, તમારા મિત્રો, તમારા વડિલો અને સાથી કાર્યકરો પાસેથી મળ્યો છે, તે ભૂલી ગયા છો.

ફરિયાદ ના કરો, "મારે માટે કોઇએ કશું કર્યું નથી" અથવા ગમે તે હોય મેં એને માટે કર્યું છે. હવે એ ફરી ગયો છે અને મને દગો કર્યો. હકીકત એ છે કે લોકો હંમેશા એમણે બીજાઓ માટે જે કર્યું છે તે યાદ રાખે છે અને બીજાઓએ એમને માટે જે કર્યું છે, તે ઝડપથી ભૂલી જવાની ટેવ રાખે છે. જ્યારે તમે બીજાઓ માટે કશું કરો ત્યારે કશા બદલાની અપેક્ષા વિના કરો. એ ઘણું અગત્યનું છે અને તમે જે કર્યું છે, તે ભૂલી જાવ. આ જ રીતે બીજાઓએ તમારા માટે જે કર્યું છે, એ યાદ રાખો. એમના ઉપકારની લાગણી અનુભવો અને લાંબા સમય સુધી એ અનુભવ ચાલુ રાખો.

જો કોઇ વ્યક્તિ આ જાતની વિચારસરણીને મૂળમાંથી સ્વીકારે, તો પછી વિશ્વ એ ઉત્તમ સ્થળ બની જશે.

આપો અને મેળવોનાં વિચારમાં પ્રશ્ન એ છે કે તે નમ્ર લાગણીઓનાં ધોધ વિનાનો છે. આ બતાવે છે કે તમારી સુખની લાગણી એટલી નાની છે કે બીજાઓના અભિપ્રાયોથી એમાં ખલેલ પહોંચે છે. બીજા શબ્દોમાં કહેવાય કે તમારી નાજુક લાગણીઓ અથવા સુખ એટલું મર્યાદિત છે કે જ્યાં સુધી બીજાઓ બદલામાં તમને શુભેચ્છા કે સુખ ના આપે ત્યાં સુધી તમને સંતોષ થતો નથી. છતાં તમારામાં નાજુક લાગણીઓ અને સુખનો ધોધ વહે તો તમામ નકારાત્મક લાગણીઓને ધોઇ નાખવા પર્યાપ્ત છે. આથી લાગણીઓ અને અમર્યાદ આનંદને વહેવા દો. ફુવારાની જેમ અંતર્હિત શક્તિઓને બહાર કાઢો.

પ્રકૃતિનાં દર્શન કરો. પર્વતોમાંથી અસંખ્ય ઝરણાઓનું મબલખ પાણી ધસમસતું વહે છે. આ બધા ઝરણાંઓ કોઇ દિવસ કશુંય માંગે છે? આકાશમાં રહેલા સૂર્ય વિશે શું છે ? કોઇ દિવસ એણે માણસને કહ્યું છે કે મને વળતર આપો ? વીજળીશક્તિની કંપનીઓ વીજળીનાં પૈસા લે છે પણ સૂર્ય તો આપણને ગરમી અને શક્તિ બંને વિનામૂલ્યે આપે છે. આ પૃથ્વી ઉપરના માનવી પાસેથી સૂર્યની જેમ અપેક્ષા રાખવી અશક્ય છે. બીજું કશું નહીં પણ જો તમે ઓછામાં ઓછું જાગૃત કે સચેત હો કે પ્રકૃતિ અઢળક આશીર્વાદ ઘણી રીતે આપે છે, આ આશીર્વાદોને ઇશ્વરની કરૂણા રૂપે તમે જોઇ શકો.

# વિભાગ - ૬



## ૨૪

# જીવનને પ્રસન્નતાના માર્ગે દોરી જાવ



હું ઘણીવાર જીવનને પ્રસન્નતાના રસ્તે દોરી જવાના મહત્ત્વ વિશે શીખવું છું, પણ એ જાતનાં ચારિત્ર્યનો વિકાસ આપણે કેવી રીતે કરી શકીએ? જે લોકો સ્વસ્થ, મુક્ત ચારિત્ર્યવાળા છે, એમનામાં નીચે જણાવેલા લક્ષણો હંમેશા મળી આવે છે.

**૧)** જવાબદારી સાથે જીવો

આજે જવાબદાર વ્યક્તિ મળી આવવી મુશ્કેલ છે. દલિલબાજી ચારિત્ર્યનાં લક્ષણ રૂપે માણસમાં હોય છે. તેઓને આત્મ-ચિંતન કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની મુશ્કેલી પડે છે, કારણ કે તેઓ પોતાની જાતે જ ન્યાયી છે એમ પુરવાર કરે છે અથવા બહાનાઓ બનાવે છે. એટલે જો તમે બહાના ઉભા કરવા અને ફરીઆદો કરવી, એવી જાતની વૃત્તિ તમારામાં છે એમ શોધી શકો, ત્યારે યાદ રાખીને વધારે જવાબદાર બનો.

માણસ હોવાને નાતે, ભૂલો કરવી-થવી અને નિષ્ફળતાઓ મળવી એ જીવનનાં ભાગરૂપ છે, પણ જે ભૂલો તમે કરો એનો પ્રસન્નતાપૂર્વક સ્વીકાર અને કબૂલાત કરો, તો એ તમારા આત્માના વિકાસ માટેની તકો બનશે. પ્રસન્નતાનો અભાવ અને તમારી નિષ્ફળતાઓનો સ્વીકાર કરવાની મુશ્કેલી, એ ખરેખર તો તમારા આત્માને એક પગલું આગળ જવા માટેનો જે બીજો તબક્કો છે તેને અટકાવે છે.

**૨)** બદલાની આશા ના રાખશો

તમે જે કાંઇ બીજાને આપો તેમાં બદલાની આશા રાખો છો ? બહુ જ ઓછા લોકોમાં આ ચેતના હોય છો, તમને ૧૦૦ માંથી ભાગ્યે જ એકાદ માણસમાં જોવા મળે, આમ છતાં, જો તમે બારીકાઇથી જુઓ તો તમે શોધી શકો ખરા. શરૂઆત કરવનો મુદ્દો એ છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિને હસતા મોઢે ''સુપ્રભાત'' કહીએ અને ફુલ આપી આવકારીએ એવી વ્યક્તિ બનીએ અને આપણે આગળ વધીએ, એવી જાતનું ચારિત્ર્ય ઘડીએ, એવો આદર્શ રાખીએ. આવા આદર્શ માટે સતત પ્રયત્ન કરીએ અને આખરે આપણે આવું ચારિત્ર્ય પ્રાપ્ત કરીએ, જે પારદર્શક પવનની જેમ સ્વાભાવિક હોય. આ પ્રયત્ન કરવો યોગ્ય છે.

**3a)** અંતવાળા જીવનથી સાવધાન રહો

તમારૂં જીવન અન્તવાળું છે પણ સાથે, અનન્ત પણ છે. આ "ઝોન કોન" (બૌધ્ધ ધ્યાન) જેવું છે. આ પૃથ્વી ઉપર જીવતા બધા લોકો ‘‘સાન્ત જીવન’’ (અંતવાળું જીવન) માં ભાગીદાર છે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિને વહેલા કે મોડા આ વિશ્વ છોડીને જવાનું જ છે. બહુ ઓછા લોકો ૧૦૦ વર્ષ જીવે છે. આખરે તો કુટુંબનો સભ્ય હોય, સગાં હોય કે પાડોશી હોય પણ સૌનું મૃત્યુ તો થવાનું જ છે. એટલે જો તમે જાગૃત હો કે સૌએ મરવાનું તો એક દિવસ છે, તો પછી બધા માટે તમારે કરૂણા રાખવી જોઇએ. તમારે પણ કેટલાક વર્ષો કે દશકાઓ પછી આ વિશ્વ છોડીને જવાનું છે. હૅપી સાયન્સ નાં લોકો ગમે તમે પણ આ જાણે છે કે આપણું જીવન શાશ્વત (અનંત) છે, એટલે તમે પણ જો આ જાણો કે તમારે આ વિશ્વ છોડી જવાનું છે, તો પછી જવા વિશેનો વિચાર એ સ્વાભાવિક બની રહેશે અને પ્રસન્નતાની છાપ લોકોના હૃદયમાં રહેશે.

**3b)** શાશ્વત જીવન વિશેની જાગૃતિ

‘‘શાશ્વત જીવન’’ નો અર્થ એ છે કે મનુષ્યને નવેસરથી જીવન શરૂ કરવાની ઘણી તકો છે. પ્રેમનાં મહદ્ સ્વરૂપે આ આવે છે. મૃત્યુ પછી નર્કમાં અંત આવે એ દુ:ખદ અને બિહામણું છે. તમારો આત્મા તો નર્કમાં પણ તમને હંમેશા જીવતા રાખે છે. આ પણ સત્ય છે કે નર્કમાં પણ ઘણાં સૈકાઓ સુધી તમે આધ્યાત્મિક શિસ્તનો પ્રયત્ન કરો તો પાછા સ્વર્ગમાં આવી શકો. ત્યાર બાદ પૃથ્વી ઉપર તમારો પુનર્જન્મ થઇ શકે છે. જો તમે એમ વિચારો કે આ જીવન ફક્ત એકવાર જ છે. તો પછી તમારી મથામણ વ્યર્થ છે. પણ તમારી પાસે નવેસરથી શરૂ કરવાની ઘણી તકો છે.

કેટલાક ધર્મો એવું માને છે કે પુનર્જન્મ કંઇક દુ:ખદ છે. પણ એકવાર તમે તમારી જાતને મુક્ત કરી દો એ સારૂં છે, હકીકત એ છે કે તમને જીવન અને આત્મા મળ્યો છે. એ માટે આભાર માનવો જોઇએ. એની સામે તમે ઘણીવાર નિષ્ફળ થયા હો એની શી વિશાત ? આ વિચાર તમને નિરાંતનો શ્વાસ લેવા દેશે અને જીવન તેજસ્વી બનશે.

# ૨૫

# સુખી થવા માટે કોઇ શરતોની

# જરૂર નથી



સુખની પ્રાપ્તિ માટે કોઇ સંજોગો કે શરતો જોઇએ એ અંગત રીતે કાયરપણું લાગે. એવું ના કહેશો "જો મારી પાસે કરોડ રૂપીઆ હોત તો "અથવા" જો મારે સારી નોકરી હોત"અથવા"જો હું કોઇ ફક્ત સારા માણસ સાથે લગ્ન કરી શકું "અથવા" જો કોઇ સારી સ્કુલમાંથી સ્નાતક થઇ શકું તો.

કલ્પના કરો કે કોઇ વ્યક્તિ તેજસ્વી, હકારાત્મક અને હંમેશા રચનાત્મક વિચારોવાળો હોય અને ઉત્સાહ તથા આશાથી ભરેલો છે. તે વ્યક્તિની માંદગી, દેવાદાર સ્થિતી કે શિક્ષણ કે ધંધામાં નિષ્ફળતા બાબત તમે વિચારી શકો ?

કારણ કે એ નિષ્ફળતાનાં અંધારા પડછાયામાં પકડાઇ ગયો હોય એટલે લોકો વિચારે કે આ લોકો "દુ:ખી માણસો" છે. પણ જ્યારે એ આવા અંધારામાંથી છૂટીને સારી રીતે સકારાત્મક અને આશાવાદી બની તેજસ્વી થઇ જીવતો હોય ત્યારે એ "સુખી વ્યક્તિ" છે એ દૃષ્ટિએ જુએ.

જે વિશ્વ એવા લોકોથી ભરાએલુ હોય કે જ્યાં સવારમાં ઉઠીને કહે "શું સુંદર પ્રભાત છે. ? આજે હું સખતા કામ કરીશ. મને વૃધ્ધ થવાનો ભય નથી. જીવનમાં છેલ્લા દિવસ સુધી હું કામ કરતો રહીશ. આ વિશ્વમાં જીવવા માટે વધારે સારૂં સ્થળ બનાવવા હું સખત પરિશ્રમ કરીશ જેથી ઘણાં બધા સુખી લોકોથી વિશ્વ ભરાઇ જાય" આવું હોય તો શું !

કદાચ તમે હમણાંને હમણાં જ આખા વિશ્વને સુખથી ભરી ના શકો, પણ જો તમે આવું વલણ સ્વીકારી શકો, તો પણ વિશ્વમાંથી અસુખનું એક ટીપું ઓછું કરી શકો અને આ પ્રાપ્ત કરવું એ ચોક્કસ શક્ય છે. તેજસ્વી અને સુખી વિચારો સહજ જ તેજસ્વી અને સુખી જીવનનાં દ્વાર ખોલી આપે છે.

આવું ઉજળું જીવન જીવવા માટે બહાના ના બનાવશો. તમારે એવું વિચારવું જોઇએ નહીં કે કોઇ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ પૂર્ણ થશે તો જ તમે સુખી થશો. સંજોગોની ચિંતા કર્યા વિના જે લોકો સકારાત્મક વલણથી, ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે પરિશ્રમ કરે છે, એમને માટે ઉત્તમ

રસ્તાના દ્વાર આપોઆપ ખુલ્લા થઇ જાય છે.

હિંમતવાન બનો અને ગાઢ જંગલમાંથી રસ્તો શોધવાનો સંકલ્પ કરો. જે લોકોમાં આ શકિત છે, એમણે સમગ્ર નવા વિશ્વમાં આગેવાન થઇ દરવાજો ખોલ્યો છે. સંજોગો અથવા શરતોનો વિચાર ના કરશો. જે વિચારોની શરૂઆત "જો મારી પાસે આ હોત" અથવા "જો હું આમ ન હોત...." એનાથી શરૂ થતી હોય તો એવા વિચારોને તિલાંજલિ આપી દો. આ દિવસથી આગળ હવે કારણો વિશે ના વિચારશો કે તમે કેમ સુખી નથી. ફરીયાદ કરવાની બંધ કરો.

ફરીયાદો કરવાથી કોઇએ સફળતા પ્રાપ્ત કરી નથી. જો તમે ફરીયાદ કરશો, તો તમારા મનને છાંટા ઉડશે અને વળી બીજા લોકોમાં નકારાત્મક લાગણીઓ આપશો. ફરીયાદો એ ઝેર જેવી છે. લોકોને એ ઘણીવાર વધારે દુ:ખી કરે છે. એટલે સૌથી પહેલા ફરીયાદ ના કરશો. પણ એ પર્યાપ્ત નથી. આ ફરીયાદો ને ઠેકાણે ઉજ્જવળ અને સકારાત્મક ફળદ્રુપ બીજોને તમારા મનમાં વાવો. આના પરિણામ રૂપે તમારા મનમાં સુંદર ફુલો ઉગશે.

# વિભાગ - ૭



## ૨૬

# "હું મઝામાં છું" જીવનમંત્ર સાથે

## વિકટ સમયમાંથી બહાર આવો



પ્રાચીન સમયથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે લોકો પોતાની પ્રતિમા એમની પોતાની સાથે રાખીને જ મોટા થાય છે. આ કાંઇક એવું છે કે શાક્યમુનિ બુધ્ધ, સોક્રેટીસ, Marcus Aurclius તેમજ તત્ત્વજ્ઞાની Ralph Waldo Emerson અને માનસશાસ્ત્રી William James, બધા એમાં સંમત થાય છે. બધા બોલે છે તો વ્યક્તિગત રીતે, પણ એ બધાનાં સંદેશનું સારતત્ત્વ તો આજ છે.

"મનુષ્યો તેઓની જે છબીને પકડે છે તેને જ પરાવર્તિત કરે છે. તેનું જ પ્રતિબિંબ છે. તમે પણ તમે જે વિચારો છો તે છો. તમે દરરોજ શું વિચારો છો ? જે વસ્તુઓ ઉપર તમે દરરોજ વિચારો છો અને ચિંતન કરો છો એજ તમને બનાવે છે અને તે તમે છો. તમારાં કપડાં કે બહારના દેખાવને કશું લાગતું વળગતું નથી. તમારો સારાંશ કે તમારા વિશેની ઓળખ, તમે કોણ છો તે લોકોને નહી બતાવે પણ તમે જે વિચારો છો, તે તમે છો."

વિશ્વમાં ચૈતન્ય આ રીતે ઓળખાય છે. વિચાર સિવાય કશાનું અસ્તિત્વ નથી. ચૈતન્યનાં વિશ્વમાં અસ્તિત્વ એ માત્ર વિચારોથી જ બનેલું છે અને વસ્તુઓ જે રીતે બને છે તે પણ બરાબર માણસ જે રીતે વિચારે છે તે રીતે જ બને છે. આ વિચારો જ આ વિશ્વમાં સમય જતાં વાસ્તવમાં અનુભવાય છે અને સમજાય છે.

બીજા શબ્દોમાં, તમે એવી વ્યક્તિ છો, જે તમે અંદાજો છો અને વિચારો છો કે તમારે કેવા બનવું છે. જો કોઇ બીજ વિચારે કે એ મોર્નિંગ ગ્લોરી છે, તો એ મોર્નિંગ ગ્લોરી જ પેદા કરશે. જ્યારે બીજ વિચારે કે એ તરબૂચ છે તો એ તરબૂચો જ પેદા કરશે. ભવિષ્ય સકારાત્મક હશે કે નકારાત્મક, આશાવાદી કે નિરાશાવાદી, સુખી કે દુઃખી, આ બધું તમે કેવા બીજો તમારા હૃદયમાં વાવો છો, એના ઉપર આધાર રાખે છે. જો તમારે સુખી ભવિષ્ય જોઇતું હોય, તો તમારે તમારા હૃદયમાં સકારાત્મક વિચારબીજ વાવવાં જોઇએ, અને એનું પોષણ કરીને પરિપક્વ કરવું જોઇએ આ બીજનું પોષણ તમારે એક જ વિચારને સતત વિચાર્યા કરીને કરવું જોઇએ. જ્યારે તમને લાગે કે તમારૂં મન હવે વધારે પડતું નકારાત્મક તરફ જવા લાગ્યું છે, ત્યારે તમારી આશાવાદી શક્તિને વહેવડાવી એને સમતોલ કરવી જ જોઇએ.

માણસનાં મનમાં એક સાથે બે વિરોધી વિચારો પકડી રાખવા એ અશક્ય છે. માણસ કંઇક દુ:ખદ વાત કરતો હોય ત્યારે એ હસી શકતો નથી, અને જ્યારે આનંદથી વાત કરતો હોય ત્યારે રડી શકતો નથી.

એટલા માટે જે વિચારો તમારા મનને ભરે છે તે મહત્ત્વનાં છે. તમારે હંમેશા તમારી પ્રતિમા સકારાત્મક જ બનાવવી જોઇએ. તમારે તમારી પ્રતિમાને જ પ્રગતિકારક, સફળ, સમાજને અને વિશ્વને ઉપયોગી અને તમે અંગત રીતે સુખી છો તેવું જોઇને તમારી સફળ છાય સર્જવી જોઇએ. તમારે આસપાસ બધાને સુખી કરે, તમારા મન સમક્ષ તમારે હંમેશા તમારી આ છબી રાખવી જોઇએ. કદામ તમને લાગે કે નકારાત્મક વિચારો તમારી શક્તિ ખેંમી રહ્યા છે, તેવે સમયે હિંમતપૂર્વક વધારે શક્તિથી સકારાત્મક વિચારોથી પરિવર્તન કરો. આ વિશ્વમાં જો તમે આટલું કરી શકો તો પછી તમે બીજાં વિશ્વમાં પણ કરી શકશો અને તમારા માટે કહી શકાય કે જીવનમાં તમે વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે. જો તમે વિચારમાં ઘણી મોટી શક્તિ રહેલી છે, તે શોધી શકો તો મને અત્યંત આનંદ થશે.

# સમાપન



પ્રસ્તુત પુસ્તકનું વસ્તુ, જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનું અૌષધ અને ચિકિત્સા ઉપલબ્ધ કરાવે છે. વિશ્વમાં વસતા બધાજ લોકો એનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ એક સરળ શબ્દોમાં લખાએલું તાત્ત્વિક પાઠ્યપુસ્તક છે, અને જીવનને સુખ તરફ કેવી રીતે દોરી જવું એ વિષેની માહિતી પુરી પાડે છે. તે આધુનિક બાઇબલ, આધુનિક મંત્ર, સૂત્ર જીવનનો અભ્યાસ અને ધર્મો તથા માનવ જાતિઓનું વિભાજન કરતાં બધાં અવરોધોને પાર કરીને જીવનને ઉંચે લઇ જવાનો રસ્તો છે.

વિશ્વમાં વસતા બધા માનવો, ગરીબો, માંદા, સંબંધોનો સંઘર્ષ અનુભવતા અને જે લોકો વિષમતાનો સામનો કરતા હોય તથા ચિંતાગ્રસ્ત હોય, આ પુસ્તક લો અને વાંચો, એ મને ગમશે. હું પ્રાર્થના કરૂં છું કે આ શિક્ષણ કરોડો લોકો સુધી પહોંચે. હું ઉંડા હૃદયની દૃઢ પ્રાર્થના કરૂં છું. મારા હૃદયની ઊંડી મહેચ્છા છે, કે વધારેને વધારે લોકોમાં તેમનામાં રહેલાં અદ્વિતીય લક્ષણો પ્રકાશિત થાય, હંમેશા મુખ ઉપર સુંદર હાસ્ય હોય. હંમેશા આનંદિત અને મુક્ત ચૈતન્ય દેખાય અને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય રચવાની શક્તિ હોય.

-રયુહો ઓકાવા

# હૅપ્પી સાયન્સ



‘હેપ્પી સાયન્સ’

આંતરરાષ્ટ્રીય મુખ્ય કાયાર્લયો :

ટોકયો
૧-૨-૩૮ હીગાશી ગોટાન્ડા
શીનાગાવા, ટોકયો ૧૪૦-૦૦૨૨, જાપાન
ટેલિ.: ૮૧-૩-૫૪૩૭-૨૭૭૭
ફૅકસ : ૮૧-૩-૫૪૩૭-૨૮૦૬
ઈ-મેઈલ: tokyo@happy-science.org
www.kofuku-no-kagaku.or.jp/en

ઉત્તર અમેરિકા:
ન્યૂ યૉર્ક
ફ્રેન્કલીન સ્ટીટ્ર,
ન્યૂ યૉર્ક, એન વાય ૧૦૦૧૩, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૨૧૨-૩૪૩-૭૯૭૨
ફૅકસ : ૧-૨૧૨-૩૪૩-૭૯૭૩
ઈ-મેઈલ: ny@happy-science.org
www.happyscience-ny.org

લૉસ એન્જેલેસ
૧૫૯૦ ઈ. ડેલ મૅર બીએલવીડી.,
પાસાડેના, સીએ ૯૧૧૦૬, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૬૨૬-૩૯૫-૭૭૭૫
ફૅકસ : ૧-૬૨૬-૩૯૫-૭૭૭૬
ઈ-મેઈલ: la@happy-science.org
www.happyscience-la.org

સાઉથ બે
૨૩૪૦ સેપુલવેડા બીએલવીડી., બી,
ટોરેન્સ, સીએ ૯૦૫૦૧, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૩૧૦-૫૩૯-૭૭૭૧
ફૅકસ : ૧-૩૧૦-૫૩૯-૭૭૭૨
ઈ-મેઈલ: la@happy-science.org

સાન ફ્રાન્સિસ્કો
૫૨૫ કલીન્ટન સ્ટ્રીટ, રેડવુડ સિટી,
સીએ ૯૪૦૬૨, યુ.એસ.એ.
ટેલિ./ ફૅકસ : ૧ ૬૫૦ ૩૬૩ ૨૭૭૭

ઈ-મેઈલ: sf@happy-science.org
www.happyscience-sf.org

હવાઈ
૧૨૨૧ કપોઈલાની બીએલવીડી., સ્યુટ ૯૨૦
હોનોલુલુ, એચઆઈ ૯૬૮૧૪, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧ ૮૦૮ ૫૯૧ ૯૭૭૨
ફૅક્સ : ૧ ૮૦૮ ૫૯૧ ૯૭૭૬
ઈ-મેઈલ: hi@happy-science.org
www.happyscience-hi.org

ફ્લોરીડા
ઈ-મેઈલ: florida@happy-science.org

આલ્બ્યુકવેક
ઈ-મેઈલ: abq@happy-science.org

બોસ્ટન
ઈ-મેઈલ: boston@happy-science.org

શિકાગો
ઈ-મેઈલ: chicago@happy-science.org

ઍટલાન્ટા
ઈ-મેઈલ: atlanta@happy-science.org

ટોરોન્ટો
૨૪૨૦ એ બ્લૂર સ્ટીટ,
વેસ્ટ ઓન્ટારીઓ, એમ૬એસ ૧પી૯, કૅનેડા
ટેલિ.: ૧ ૪૧૬ ૫૫૧ ૭૪૬૭
ફૅક્સ : ૧ ૯૦૫ ૨૫૭ ૨૦૦૬
ઈ-મેઈલ: toronto@happy-science.org

વાનકુંવર
ઈ-મેઈલ: vancouver@happy-science.org

મૅક્સિકો
ઈ-મેઈલ: mexico@happy-science.org

યુરોપ:
લંડન
૩ માર્ગારેટ સ્ટ્રીટ

લંડન, ડબલ્યુ૧ડબલ્યુ ૮આરઈ, યુનાઈટેડ કિંગ્ડમ
ટેલિ.: ૪૪ ૨૦ ૭૩૨૩ ૯૨૫૫
ફૅક્સ : ૪૪ ૨૦ ૭૩૨૩ ૯૩૪૪
ઈ-મેઈલ: eu@happy-science.org
www.happyscience-eu.org

ફ્રાન્સ
ઈ-મેઈલ: france@happy-science.org

જર્મની
ઈ-મેઈલ: germany@happy-science.org

ઑસ્ટ્રિયા
ઈ-મેઈલ: austria-vienna@happy-science.org

સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડ
ઈ-મેઈલ: switzerland@happy-science.org

દક્ષિણ અમેરિકા:
સાઓ પોઉલો વેસ્ટ
રુઆ ગુન્ડેવો, ૩૬૩ વિલા મારીઆના
સાઓ પોઉલો, સીઈપી ૦૩૩૦૩ ૦૩૦, બ્રાઝીલ
ટેલિ.: ૫૫ ૧૧ ૫૫૭૪ ૦૦૫૪
ફૅક્સ : ૫૫ ૧૧ ૫૫૭૪ ૮૧૬૪
ઈ-મેઈલ: sp_oeste@happy-science.org

સાઓ પોઉલો ઈસ્ટ
રુઆ ફર્નેન્ડો ટાવારેસ, ૧૨૪ ટેચ્યુએપ
સાઓ પોઉલો, સીઈપી ૦૩૩૦૬ ૦૩૦, બ્રાઝિલ
ટેલિ.: ૫૫ ૧૧ ૨૨૯૫ ૮૫૦૦
ફૅક્સ : ૫૫ ૧૧ ૨૨૯૫ ૮૫૦૫
ઈ-મેઈલ: sp_leste@happy-science.org

ઓસેનીઆ:
સિડની
સ્યુટ ૧૭, ૭૧ ૭૭ પેનસ્ટસ્ટ સ્ટ્રીટ વિલગ્બાય
એનએસડબલ્યુ ૨૦૬૮, ઑસ્ટ્રેલિયા
ટેલિ.: ૬૧ ૨ ૯૯૬૭ ૦૭૬૬
ફૅક્સ : ૬૧ ૨ ૯૯૬૭ ૦૮૬૬
ઈ-મેઈલ: sydney@happy-science.org
www.happyscience.org.au

મૅલ્બોર્ન
સ્યુટ ૪, ફર્સ્ટ ફ્લોર, ૨૬૯ સેન્ટર રોડ
બેન્ટલીગ, વીઆઈસી ૩૨૦૪,
ટેલિ.: ૬૧ ૪ ૩૪૮૪ ૧૮૯૬
ઈ-મેઈલ: mel@happy-science.org

ન્યૂઝીલૅન્ડ
૪૦૯એ મોનુકાઉ રોડ, એપસમ
ઑકલૅન્ડ ૧૦૨૩, ન્યુ ઝીલૅન્ડ
ટેલિ.: ૬૪ ૯ ૬૩૦ ૫૬૭૭
ઈ-મેઈલ: newzealand@happy-science.org

એશિયાઃ
સીઓલ
૧૬૨ ૧૭ સદાન્ગ દોન્ગ
ડોન્જક ગુ, સીઓલ, કોરિયા
ટેલિ.: ૮૨ ૨ ૩૪૭૮ ૮૭૭૭
ફૅક્સ : ૮૨ ૨ ૩૪૭૮ ૯૭૭૭
ઈ-મેઈલ: korea@happy-science.org

ડેઈગુ
૮૭૮ ૨૦, મેન્કોન ૩ ડોન્ગ સુસોન્ગ કુ, ડેઈગુ કવૅન્ગ્યોન્ક સી, કોરિયા
ટેલિ.: ૮૨ ૫ ૩૨૯૧ ૬૩૮૮
ઈ-મેઈલ: daegu@happy-science.org

તાઈપેઈ
નં.૮૯, લૅન ૧૫૫, દુન્હા એન. રોડ
સોન્ગશાન ડિસ્ટ્રિક્ટ, તાઈપેઈ સિટી ૧૦૫, તાઈવાન
ટેલિ.: ૮૮૬ ૨ ૨૭૧૯ ૯૩૭૭
ફૅક્સ : ૮૮૬ ૨ ૨૭૧૯ ૫૫૭૦
ઈ-મેઈલ: taiwan@happy-science.org
www.happyscience-taiwan.org

હૉન્ગકૉન્ગ
ઈ-મેઈલ: hongkong@happy-science.org

દિલ્હી
ઈ-મેઈલ: newdelhi@happy-science.org

www.happyscience-india.org

'હેપ્પી સાયન્સ'માં જોડાઓ *!*

ગુરુ ઓકાવાના ઉપદેશનો અભ્યાસ કરવા તથા તેને અનુસરવા માંગતી હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ 'હેપ્પી સાયન્સ'ની સભ્ય બની શકે છે. મુખ્ય હેતુ ખરેખર સુખી થવાનો તથા અન્ય લોકોમાં સુખ-આનંદ વહેંચવાનો છે.

સભ્ય બનતાં જ તમને પ્રાર્થના-પુસ્તિકા આપવામાં આવશે તથા ઈ-મેઈલ દ્વારા સામયિક સ્વરૂપે માહિતી પત્રો મોકલવામાં આવશે જેમાં ગુરુ ઓકાવાના અદ્યતન ઉપદેશનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હશે.

પ્રાર્થના-પુસ્તિકામાં ત્રણ સશક્ત પ્રાર્થનાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. દરરોજ આ પ્રાર્થના કરવાથી તમારામાં દિવ્ય પ્રકૃતિનું સંસ્કરણ તમે કરી શકો છો, પ્રેરણા મેળવી શકો છો તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ રક્ષણ મેળવી શકો છો.

તમારા નામ, સરનામું, ઈ-મેઈલ, ફોન નંબર વગેરે વિગતો ઈ- મેઈલ, ફોન કે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત દ્વારા મોકલી આપો. તમને જરૂરી માહિતી તથા અરજીપત્ર મોકલી આપવામાં આવશે.

વેબ સાઈટ : http//www.happyscience-india.org

ઈ-મેઈલ : indiamember@happy-science.org

ફોન : ૦૨૨-૩૦૫૦૦૩૧૪

# જાપાનના સૌથી મોટા રહસ્યને તમે જાણો છો?

એક આધ્યાત્મિક ગુરુ, સમકાલીન આર્ષદષ્ટા અને *હેપ્પી સાયન્સ* ના સ્થાપક *ર્યુહો ઓકાવા*એ તેનું જીવન સત્ય અને આનંદમાર્ગને સમર્પિત કરેલું છે.



જાપાનમાં ૧૯૫૬માં જન્મેલા ઓકાવાએ ટોકયોમાં કાયદાનો અને પછી ન્યુયોર્કમાં આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો. ૧૯૮૬માં ન્યુયોર્કમાં એક અગ્રગણ્ય જાપાની પેઢી તરીકેના પોતાના વ્યવસાયને તિલાંજલી આપી તેણે હેપ્પી સાયન્સ ની સ્થાપના કરી.

૧૯૮૭માં તેણે આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિ. ની સ્થાપના કરી. અત્યાર સુધી શ્રી ઓકાવાના ૨,૦૦૦થી વધુ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયા છે, જેમાં *ઘ લૉઝ ઓફ ઘ સન*, *ઘ ગોલ્ડન લૉઝ* તથા *ઘ લૉઝ ઓફ ઇટર્નીટી* જેવા ખૂબ વેચાણ પામેલા પુસ્તકોનો સમાવેશ થાય છે.

## આ પુસ્તક વિશે

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જીવન સાફલ્યની સામગ્રી આપેલી છે. વિશ્વમાં વસતા બધાજ માણસો એનો ઉપયોગ કરી શકે તેમ છે. સરળ ભાષામાં લખાયેલું આ પુસ્તક, જીવનને સુખને રસ્તે કેમ દોરી જવું એની સૂચનાઓ પુરી પાડે છે. આ આધુનિક બાઇબલ, આધુનિક સૂત્રો, જીવન વિશેનો અભ્યાસ અને જીવનને ઉર્દ્વ માર્ગે લઇ જવા માટે, ધાર્મિક અને જાતિગત મર્યાદાઓમાંથી ઉપર લઇ જાય છે.

— સમાપનમાંથી

Visit jaicobooks.com for

 Video Clips

 Audio Clips

 Extracts

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com Self-Help/Spirituality

ISBN-13: 978-81-8495-280-3



